

वाङ्गालात-(गोतव वङ्गलक्षी। वाङ्गालीत-(गोतव वङ्गलक्षी।

বঙ্গলন্ধী কটনমিল সম্পূর্ণ দেশী সূতায় বাঙ্গালীর চির আদরের বঙ্গলন্ধী বন্ধ উংপর করে বঙ্গালী বিভিন্ন বিশ্বনিক্ষণ আদর। এবার পূজায় নৃতন তবাবধানে আপনাদের আদরের বঙ্গলঙ্গ্রী মিলেবা খণ্ডালা বিভিন্ন বিশ্বনিক্ষণ সকলেই বাহাতে ইচ্ছাকুলপ বঙ্গলন্ধী মিলর কাপড় পাইতে পারেন, তাহার আবোজন করি ই টি মিনেবা বাধিক এখনও অনেক পোকানে থ রিদার আকর্ষন করিবার জন্ম বঙ্গলন্ধী মিলের কাপড়ের দাম অসম বক্ষার বিশ্বনিক্ষ বিশ্বনিক্ষ বিটে, কিন্ত চাহিকাত্মনপ বঙ্গলন্ধীর কাপড় না দিয়া বাজে অজুহাতে অন্ম মিলের কাপড় গছাইয়া দেও বঙ্গালিক বিশ্বনিক্ষ কাপড়ের রক্ষ অনেক বাড়ান হইয়াছে। আপনাদেরই উৎসাহে উৎসাহিত হইয়া বঙ্গান্ধী নিক্ষ কাপড়ের রক্ষ পাড়ের রক্ষ অনেক বাড়ান হইয়াছে। আপনাদেরই উৎসাহে উৎসাহিত হইয়া বঙ্গান্ধী নিক্ষ কাপড়ের রক্ষ অপেকার্কত আরও অধিক টেকসই করিবার ব্যবহা করা হইয়াছে। ক্যোন অজুহাতে পাড় বিভাগনিক্ষ ইত্যা একবার-

रक्रवची ब्याभारत

৫২/৪ ও ৫২/৫ কলেজ খ্রীট, ৮১নি কর্ণপ্রয়ালিস খ্রীট, পি ৫৩এ নং আশুতোষ মুখর্মজ্জির রোড ও ৪০ই নং খ্রাণ্ড রোড।

বাঙ্গলার কলঙ্ক দূর করুন, বঙ্গলক্ষীকে দীর্ঘজীবি করুন!
দেৱ দোমক্ষরিতে হইবৈ না
াদে গুলুহাত শুনিতে হইবে না।

मन्नामक—डाः विवदंकसनाश् शिक्नी, धम, वि।

কার্য্যালয় —১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Hied Longai

Insurance & Reul Property Co., Ltd

Head Office :

6. Hare Street, Calcutta

Chief Agencies:

Throughout India, Burma & Cevlon. Offers most liberal terms: Advantages of Guaranteed Multiple Benefit Policy: Automatic Non-fofreiture Policy: Investment Fond: Surrender Value and Loan on easy terms

FEMALE LIVES INSURED LIBERAL AGENCY TERMS

থাৰ্মো-ফ্ৰোজিন্টন্ IDEAL ANTIPHLOGISTIC

নিউমোনিয়া প্লারিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার কোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ। ইলেকট্রে লিটিক ক্লোরিপ

F.

পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দৃষিত বায়ে অদ্বিতীয়। বিস্তারিত বিবরণের জন্ম পত্র লিখন।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোদপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ অভয়কুমার সরকার D. P. H., M. B প্রণীত। বহুপ্রশংসিত পুস্তকাবলী।

- ১। ওলাউঠা রোগের প্রতিকার ও চিকিৎস। মূল্য—১।
- বদন্ত রোগ ও তাহার চিকিৎসা। মূল্য—৩ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান---রাস্থ্য এণ্ড কোৎ

কলেজ রোড, ফরিদপুর।

স্থসিদ্ধ সাহিত্যিক শীরামেন্দু দত্তের নূতন গঙ্গের বই

फू लाली

নার বাহাতুর অলধর সেনের ভূমিকা সম্বলিত। রেশমেন বাঁধাই। দাম—:্ এক টাকা। প্রবাসী, ভারতবর্ষ, মাসিক বস্থমতী প্রস্কৃতি শ্রেষ্ঠ মাসিকের লেখক রামেন্দু গরুর রচনার পরিচয় অনাবশুক। গলগুলির কথা সমালোচকদের মুখেই শ্রুবণ কয়ন : প্রক্রাহ্মী-নেথক নবীন হইলেও তাঁহার কবিতার ও গল্পে রচনা-শক্তির পরিচর পাওরা বার। তাঁহার.. গল পত্তক ভাগ হইহাছে, রচনা সরল ও অনাড্ধর। পুস্তকটি সাহিত্য সমাকে আদর লাভ করিবে। ভাৰতবৰ্ত্ত গরগুণি ছোট, অনাবখ্যক বাগাড়ম্বর করিয়া গরের কলেবর স্ফাত করিবার চেষ্টা শেণক নিছি। ভাই।রই ক্ষা গ্রন্থলি ক্রমণাঠা হইরাছে। লেখার ধরণও ক্রমার।

টেড.

্লোরোদক?

মার্ক.

😯 ইলেক্ট্রোলিটিক ক্লোরিন 👉

মাত্র ছই তিন ফোঁটাতে এক কলসি জলের সর্বপ্রকার রোগ বীজাণু বিনষ্ট হয়। জলের সাহয্যে বে সকল ভীষণ ব্যাধি বিস্তৃতি লাভ করে—(কলেরা, টাইন্দয়েড্ইত্যাদি) তাহাদের গতি রোধ করিতে আমাদের 'ক্লোট্রোদ্ক্ স্থাবিতীয়। কলেবার সময় জলের সহিত ইহা ব্যবহার করা প্রতি গৃহস্থের একাস্ত কর্ত্তব্য। নিয়মিত ব্যবহারে কলেরার আক্রাস্ত হইবার ভয় নাই। সকল সময় এক শিশি ঘরে মজ্বত রাখুন।

সকল বড ডাক্তার খানায় পাওয়া যায়।

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা।

বিশ্লেপ্রর রস দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রন্ত বটিক।

এপর্যান্ত ম্যালেরিয়া জ্বের এমন আশ্চর্যা মহৌষধ অ.র কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন,মহৌষধ আর নাই।

চট্টপ্রামের ডেপুটী ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার প্রনীয় শ্রীযুক্ত ব'বু ষতীক্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—
(অফুবাদ)

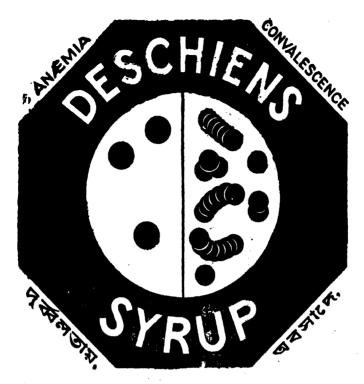
''আমার গৃইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে কন্ত পাইতেছিল। অধিক-পরিমাণে কুইনাইন ও মজাল্প এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন কল না হৎয়ায় অবশেষে এই বিশেশর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যথনই আবশুক হয়, আমার নিজা পরিবারে ও আমার বন্ধ-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আদিতেছি এবং অভ্যাশ্র্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ ক্লোটা : টাকা। তিন কোটা ২।১০, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও।১০ আনা বেশী লাগে। ভাক্তার কুপু এও চ্যাটাজ্জি, (Febroma Ltd)

৽ কেং-জন্ত-জন্ত-জন্ত-জন্ত-জন্ত-জন্ত-জন্ত কিং এও কোং

৮০ নং হারিদন রোড,—৪৫, ওয়েলেদলি ব্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ওঁমধ ও পুস্তক বিক্রেতা।
সাপ্রাক্রপ ঔশপ্রেক্তা মুল্যা—অরিষ্ট ৮০
প্রতি ডাম ১ হইতে ১২ ক্রম। তথিতি ডাম ১০ হইতে
৩০ ক্রম। ৮০ প্রতি ডাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ডাম।
সাক্রলে প্রাহ্ন চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণক রীর
উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ১১ টাকা
২য় সংস্করণ!

্ট্র ইনহন্যানটাইল লিভাৱ—ডা: ডি. এন ট্টু জু নাথ, এম, ডি, ক্বভ ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে ছ ঠু বাধান মৃল্য ২॥- টাকা।

অজীর্ণ থামুশূল ইত্যাদিতে ভাইকোমিণ্ড ভ্যান্তিলেভ ব্যবহার করিবেন



নিরগুভায়

দ্বালতায় অবসাদে

ব্যবহার করন 🗸

Deschiens'syrup

ভেসিয়ান সিরাপ।

ইটিবার য়ে সমত পৃথিবীর্যাণী ০০০০ গ্রেণ হালার ভাজার এক্ষত হইয়া পীকার করিয়াথেন বৈ এই ক্রান্ত সমত রোগীকে পাবোগ্য করে এবং আলা ও গ্রন্থ একান করে।
এক্স একালান "ডেসিয়ানস,প্যাবিস,(ক্রান্স)"এই নাবের প্রতি লাম্য রানিবেন ।
সমত ঔষবালাবে এবং বাভারে প্রতিবা ।

সমত ঔষবালাবে এবং বাভারে প্রতিবা ক্রিক্সারা ।

পাইদাবী বিজেতা—কে,বি,দস্কর, ংচনং প্রান্ট রীট, দলিদাতা। INSIST ON THE NAME OF DESCHIENS.

जिज्ञान शिरमारकन

निवाण रित्मारजन

রক্ত পরিষ্কারক ও বলবর্দ্ধক

"হিমোগোবিন"

দীর্ঘকাল বোগ ভোগের পর রক্তহীনতা, আমুসন্দিক তুর্বলতা ও অবসাদ দূর করিবার জভ এই সিরাপ বছ গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে আবিক্ষত হইয়াছে।

হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া ও পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অস্থান্য ঔষধ অপেক্ষা এই—

সিরাপ হিমোজেন

ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্তর নৃতন রক্ত-কণিকা গঠিত হয়।

রক্তের প্রধান উপাদান "হিমোকোবিন" হইতে প্রস্তুত।

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

১৫৩ নং ধর্মতলা খ্রীট, কলিকাতা।

টেলিফোন:--৩০৫৯

টেলিগ্রাম:-"Injectule"

বাদপোটের

আইওডাইজড জ্যামেক। সারসা প্যারিলা ভইৎ গোল্ড।

টনিক হিসাবে —ইহার ব্যবহারে ক্ষ্ধা বৃদ্ধি হয়, পরিপাক ভাল হয় দৈছিক ক্ষতা ও মাংসপেসি বৰ্দ্ধিত হয়।

পরিবর্ত্তক (alterative) হিসাবে—ইহার মসাধারণ গুণ, শরীরের ছবিত রস গুলিকে মন্ত্র পজির মত পরিবর্ত্তন করিতে এই ঔবধ সক্ষম। যরুত্ত গুমুএকোবই শরীরের সকল বিষাক্ত রস গুলিকে বাহির করে। স্নাক্রস্মা প্যাক্রিকা বিশেষজ্ঞাদের মতে এই সকল কার্য্য করিতে অভিতীয়। ইহা যক্তত ও মত্রকোব পরিকার রাথে ও স্বাস্থ্য ভাল করে।

শরীরের নিয়লিথিত ব্যাধি গুলিতে এই ঔষধ বিশেষ উপকারি—এক জিমা ইত্যাদি চর্মবোগে, গলগণ্ড স্বার্তী বাত, গোদ, গাউট, গারে ও গাঁটে ব্যধা, গলায় বাথা ও সকল প্রকার প্রাতন রোগ ও অনেক সাধারণ ব্যাধিতে আইওডাইজড জ্যোমেকা সাক্ষসা উইথ গোল্ড অসাধানে ফলপ্রদ—

মাত্রা—চারের চামচের এক চামচ জলের সহিত মিগাইরা দিনে ভিন বার

সেব্য। আহানের ঘণ্টাখানেক পূর্বে ব্যবহার করিলে বিশের উপকার পাইবেন।

ত আউল দিশি (২৪ মাত্রা)—১৮০, ৬ আউল বোতল (৪৮ মাত্রা)—এ।০,

১২ আউন্স বোহন (১৬ মাত্রা) ৬া০ টাকা।

বাদগেট কোম্পানী

১৯ ওন্ড কোর্ট হাউন খ্রীট কলিকাতা।



সহজে দ্রবণীর, স্বাদহীন এই চুর্ণ, স্নার্মগুলী, মন্তিক অহি ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোন্তম থাত সামগ্রী। গাড়ীত্বথ হইতে প্রস্তুত: এই স্বাভাবিক ছানা জাড়ীর শ্রোটিড° থাত্বটি অত্যস্ত পৃষ্টিকর, সহজ্পাচ্য এবং শরীরে সত্তর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে "প্লাশমন" বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এল্বুলিন, ফদ্ফেট লাইম্, আররণ (লোহ), লোডিরাম্ লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু "প্লাশমন'' আদুশ থাছ।



PLASMON-ARROWROOT

প্রাশমন এরারুট!

সাধারণতঃ বাজাবে বে সমস্ত এরারুট প্রচণিত আছে তদপেশা প্লাশাসন্ এরারুট সহস্র গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে স্থবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশাসনের গুণে ও উপকারিতার নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্ধারোগে, পৃষ্টিকর থাছের অভাব ও বিক্বতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকাশয়ের যাবতীয় রোগেই "প্রাশ্যন" সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পৃষ্টিদাধনে "প্লাশমন" মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণত্থ স্ত্রুহ "প্লাশমন" মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণত্থ দহ গুলামন" সেবনে অত্যুৎকৃষ্ঠ ফল পাওরা বার। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত্ব বারা :— হই চামচ পরিমাণ 'প্লাশমন" এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মস্থল করিয়া লইবে, পরে দেড় পোরা ছথে ভাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে থাকিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরারট, বিস্কৃট, কোকো, ওটুদ, চকোলেট, কর্ণফ্লাওরার এবং কর্ণপাইভার রোগীর পান উপযোগী, এবং ক্ষতি অফুবারী দেওরা যার।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষ্ধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যাকুফ্যাক্চারের প্রতিনিধি—

নিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হ্যারিসন রোড, কলিকাতা।

My System of Physical, Culture

Capt. P. K. Gupta I. M. S. Rs. 3/8

প্রত্যেক গৃহচ্ছেত্রই পড়া উচিত গ্রন্থকারের নিকট ১০০C Musjid Baree Streetএ পাওয়া যায়।



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবেট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বুজার্স রোগ নামক একরূপ ভীষণ রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোথ এবং "ধদা পশ্চিমে" জাতার রোগের সহিত অমুরূপ। "বহুকাল পূর্বের বার্লী গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার থুব সৌদাদৃশ্য আছে।

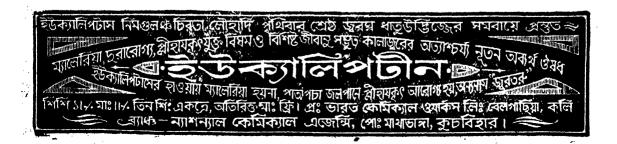
আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টন প্যাক করা যে সকল থাত আমদানী হয় সে সম্বন্ধে কোনও রূপ কড়া আইন না থাকার বহুদিনের প্রস্তুত বার্গী বা কৃত্রিম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত থাত বা "ফুড়" নামধের রোগী ও শিশুর পথ্য বিনা বাধার যথেচ্ছাভাবে বাজারে বিক্রয় হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দর্কণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্বে প্রস্তুত টিনে বা শিশিতে ভরা বার্গি, ফুড় ইত্যাদি জিনিষ নি:সক্ষোচে ব্যবহার কবিয়া থাকি এবং নানা রূপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাশ্চাত্য সভ্য দেশ সকলে এ রক্ম হইবার

উপায় নাই। সেখানে নির্দিষ্ট সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া ১য়।

বহুদুর দেশ দেশাস্তর হইতে আনীত এবধিধ বার্গী বা দুড সকলে যথেচ্ছাভাবে ব্যবহার করায় হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে; সেই জন্ত বলি—এদেশে উৎপন্ন টাট্কা ও সন্ত তৈয়ারী ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত :—

> কে, সি, বস্থ এণ্ড কোংর "পার্ল বার্লী" বা পাউডার বার্লী"

প্রবাদ করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষা করুন, বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্র পাওয়া যায়।



পি, ব্যানাজির

সপ দংশনের মহৌষধ।

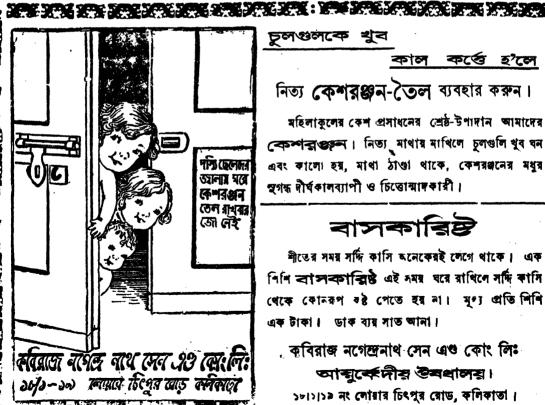
টেড "লেক্সিন" মার্কা।

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১॥০ টাকা।

১২ শিশি ১০।০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০১, ভিঃ পিতে ৪২১ টাকা। ১০০ শিশি ৭৫১, ভিঃ পিতে ৭৮১ ১৪৪ শিশি ১০৮১ জিঃ পিতে ১১২১ টাকা। সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভি: পি: থরচ লাগে না।

> শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়। মিহিজাম, ই, আই, আর: (সাঁওতাল পরগণা)।



নিত্য কেশ্বপ্তন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের ক্রেপ্রাঞ্জন। নিতাু মাথায় মাথিলে চুলগুলি থুব খন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধর প্ৰগন্ধ দীৰ্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোমাদকারী।

বাসকারিট

শীতের সময় দক্ষি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক ণিলি বাসকারিষ্ট এই নমর ঘরে রাধিনে সর্দ্দি কানি থেকে কোনকপ বস্তু পেতে হয় ন। মুণ্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক বার সাত আনা।

় কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ আন্তর্কেদীর উম্পালয়। ১৮।১।১৯ নং লোৱার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

THE REPORT OF THE PARTY OF THE

ডাক্তার স্থন্দরীমোহন দাস প্রণীত

5। শিশুসকল প্রথম শিক্ষা

প্রথম শিক্ষার্থিনা, বিশেষতঃ ডিষ্ট্রিক বোর্ডের ধাইদের জন্য-মূল্য। 🗸 আন। মাত্র।

২। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তব্র

চতুৰ্থ সংস্কৰণ

পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত।

প্রথমভাগ—ঘরে ঘরে শিক্ষার জন্য—মূল্য ১ ্টাকা মাত্র।
প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ একত্তে বাঁধন—মূল্য ২ ্টাকা মাত্র।
"ধাত্রী বিভাশিক্ষার্থী ধাত্রী ও স্বাস্থ্য-তত্ত্ব শিক্ষয়িত্রী লেডী ভাক্তারদের
পক্ষে উৎকৃষ্ট পুস্তক।" ডাক্তার বেণ্ট্লী
বড় বড় ইংরেজী গ্রন্থের জটিল বিষয়গুলি বুঝিতে হইলে প্রতাক বাকালী

৩। রক্ষা ধাত্রী রোজ নামচা

মূল্য ५० আনা।

ছাত্রের এই স্থলভ গ্রন্থ পাঠ করা উচিত।

প্রাপ্তিস্থান ৪-১০৯ নং আপার সারকুলার রোড কলিকাতা।

Brand & Co., Ltd., London.

. Invalid Food Specialists,



Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to Mr. A. H. P. JENNINGS, Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



বড় বোতল ১৬ দাগ

১৯০ চোদ আনা।

ছোট বোতল ৮ দাগ

১৯ আট আনা।

ইনফ্ল যেপ্তা ট্যাবলেট
ইনফ্ল মেঞ্জা সদি, মাথাধনা,
গাত্ৰবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মৃল্প্রতি শিশি।৵০ আনা।
ডাইজেপ্তিব ট্যাবলেট।
ডিম্পেপসিয়া, অমুশ্ল, পেট
ফাপা, বদহঞ্জম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
নাত, গাঁটে ন্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।

মৃশ্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
স্কেবি কিওর।
প্রতি কোটা।/• আনা।
খোসের মলম।
খোসের মলম।
খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত উষ্ধ।

একজিমা কিওর। প্রতিকোটা ।</br>
কাউর ঘায়ের মলম।
দাদের মলম।
প্রতিকোটা । তানা

স্থলভে সৰ্বপ্ৰকার ঔষধ পাইবার একমাত্ৰ ঠিকানা





চিকিৎসকের অভিমত নং ৭

দিন কয়েক আগে আমাকে একটি নিউমোনিয়ার খারাপ কেস দেখতে হয়েছিল ব্যাধিটি কয়েক দিন কোনও চিকিৎসা হয় নাই। পরীক্ষা করিয়া দক্ষিন লাংএর (ফুস ফুস) সমগ্র নিম্ন ভাগ আক্রান্ত, স্বাশক্ষ্ট নাডী ক্রত. শরীরে নীল আভা ও জুর ১০৪ পাইলাম।

আমি আমার পকেট কেস হইতে কতকগুলি ঔষধ দিলাম ও একটি বড়েদিন



উত্তমরূপে লাগাইবার ব্যবস্থা দিলাম। পরদিন রোগীর পুত্র পিতার অবস্থা একটু ভাল বলিয়া রিপোর্ট দিল। তাহার পরদিন প্রাতে রোগীকে অনেক স্থায় পাইলাম বেদনা ছিল না, জ্বর অল্ল ছিল, নীল আভা শরীরে দেখা যায় নাই রোগী স্থায় বোধ করিতেছে। তিনি বলিলেন কি যে প্রলেপ দিলেন আমি জানি না, কিন্তু তাহা ভাষাকে বাঁচাইয়া দিল।"

> R. C., M. D., BROOKLYN N. Y.

The Denver Chemical Manufacturing Co. New York.

Muller & Phipps (India) Ltd. 12, Old Court House St. Calcutta.



GENASPRIN

ববহার করুন ও প্রেসক্রিপঙ্গন করুন

একজন বড় ডাক্তার ডাক্তারী কাগজে Nov 1917 এ লিখিছাছেন—

অন্তান্ত Acetyel-salicylic Acidaর সঙ্গে এক পার্মক্য এই যে, ইহা একেবারে বিশুদ্ধ, ব্যবহার করিলেও কোন বিষাক্ত লক্ষণ প্রকাশ পার না।

জেলান্প্রিল্ ব্যবহারে মাথা ঘোরে না বা অস্তান্ত উপদর্গ উপন্থিত হয় না।

क्लिनाच्छिन् थाওয়ায় কোন নেশাও হয় না বা পুনঃ পুনঃ ব্যবহার ফলানৈক্য দেখা যায় না।

'ইহাতে পরিপাকের কোনও গোলমাল হয় নাবা Gast is Juine এর জবীজ্ত হইয়া যায় না।
দ্বান্তের সঙ্গে ইহা পরিকাররূপে বাহির হইয়া যায়।

আমাদের ভারতবর্ষের অফিনে লিখিলেই বিনামূল্যে জেনান্ত্রিন্ সম্বন্ধে সমস্ত জ্ঞাতব্য বিষয় পাঠান হইয়া থাকে।

মাটিন ও হারিস,
৮ নং করাজারলু প্রাক্ত, কালিকাতা।
গ্রাহামের বিভিংস, পাশীবাজার ষ্ট্রাট, কোর্ট, বোমাই।

একমাত্র প্রস্তুকারক—জেনাস্ট্রাসান লিমিটেড।
লাক্বরো, ইংলগু।

সতের হাজার চিনিৎসক কেন উইনকারনিসের

প্রশংসা করেন ?

চিকিৎসকগণ উইনকারনিসকে বিশুদ্ধ বলকারক অরিষ্ট বলিয়া স্বীকার করেন।

ভই শকারনিস্—গ্রীপ্রপ্রধান দেশে বাস হেতু মানসিক ও শারিরিক বিপদগুলির মূলে যে বিষক্রিয়া থাকে তাহা অপনোদন করিয়াছে বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে।

এই অরিফ্ট মাংস ও যবের সারাংশ সংমিশ্রণে এবং ম্যাক্সানিস্
হা-পোক্ষফেট যোগে অথচ কোনরূপ দূষিত দ্রব্য বর্জ্জিত হওয়ায়
এমন একটা বলকারক ঔষধ যাহা রক্তহীনতা দুর্ববলতা, সায়বিক
অবসন্ধতা, জীবনীশক্তির স্বল্লত। ও অত্যাত্য সায়্র্যটিত রোগে বিশেষ
ফলপ্রেদ। জ্বের পর উইনকারনিস্ অতি আশ্চর্য্য, শরীর শোধন দারী
ঔষধ এবং সাধারণ দুর্ববলতা, অল্লাহার ও ঋতুর চরম পরিবর্তন কালীন
উপসর্গ সমুহ নিরাকরণে সমর্থ।

ু তই-কারনিস্ আহার যোগায়, শরীর গঠন করে, তেজবৃদ্ধি করে—রক্তপৃষ্টি করে এবং শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

এই ঔষধটা একেবারে বিশুদ্ধ এবং ইহাতে কোন হানিকর দ্রব্যাদি নাই।



INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

প্রেস্তত নিম্নলিখিত ঔষধগুলির এজেন্সি আমরা লইরাছি।

বল্লভ এণ্ড কো,

শ্যামবাজার, কলিকাতা।

I

PAINS-BALM

The wonderful pain-killer,

2

LA-GRIPPE CURA

Influenza tablet.

MALO TONIC

The sure cure for Malaria.

4

VENO-BALM

The safest cure for Gonorrhæa.

5

IODO-SARSA

The best bloo | purifier

6 ...

DER WA-CURA

A pure vegetable ointment.

7

PICK-ME-UP

The sweet-scented smelling salt.

8

SPLENOTONE

Quickly brings the spleen to its normal size.

9

LUNG-CURE

A well-tried remedy for Phthisis, Bronchitis, &c.

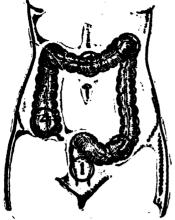
10

PTYCHO MINT TABLET.

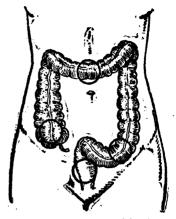
A carmin # ive antacid remedy.

PRESCRIPTIONS TO MEDICAL MEN ON REQUEST.

সৰ্বত্ৰ এজেণ্ট আবশ্যক



Sites of cancer of the large intestine, numbered in the order of their frequency.



Most frequent sites of fæcal impactions which are sometimes mistaken for cancer.

ক্যান্সার

একজন প্রসিদ্ধ ইংরাজ অস্ত্রচিকিৎসক বলিয়াছেন যে ক্যান্সার হুত্ব পরীরে হয় না। ক্যান্সার হুইতে পেলে পাক্স্লীতে দাস্পাট্রান্চাইই। ইহা হুইতে অস্ত্রে মোচড়ান জুমড়ান ফুলিয়া উঠা দপ্দশ্কর। ও ঘা হয়; এই ঘাই ক্যান্সারে পরিণত হয়।

ই লপ্তের আধুনিক গবেষণা যাহা পৃথিবীর সকলকে আরুষ্ট করিরাছে, ইহাতে দেখার যে প্রদাহ বা অন্য প্রকারে শরীরে প্লানি থাকিলেও ক্যান্সার হয়।

বিরেচক ঔষধগুলি অন্তের সামান্য প্রদাহ জানে, এই প্রদাহ ক্যান্সার ১ইতে সাহাষ্য করে বণিয়া পরিতাায়।

চিকিৎসকগণের মতে তেলাক করণই সহজ ও খাদ্যাকর, তাহা করিলে ক্যান্দার হণতে পারে না।

NUJOL বছবিধ তৈলাক্ত করিবার উপকরণ ব্যবহারে যাহা উৎক্টতম প্রমাণিত হইরাছিল তাহারই নাম।

বিশেষজ্ঞগণ NUJOL এই Phisiologically ঠিক পাগাফিন বলিয়া নিৰ্দিষ্ট কৰিয়াছেন।



For Lubrication Therapy

Mile by STANDARD OIL CO. (NEW JERSEY):

Distributed by MULLER & PHIPPS (India) Ltd.
Beli Ram & Bros.



বাদগৈটের ক্ষিভান্ত স্পেসিকিক ৷

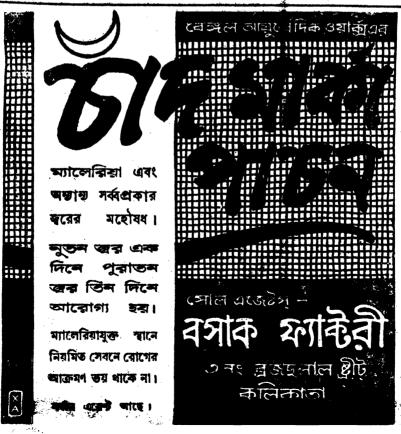
পালান্ধর নাশক এই মহৌধধি দেবনে খুসমুদে ও পালান্ধর, ম্যালেরিয়া, যক্তের বিকৃতি ও প্লীহ। বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাঙ্গতা ও তুর্ব্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

শেবনের নিহাম শপূর্ণ বয়কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বংসর পর্য্যন্ত চা চামচের ২ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বংসর পর্য্যন্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বংসর পর্য্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্ল জালের সহিত্ত দিবদে গ্রহীবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ, দাম · · · ২, ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ · · · ১,

বাদগেট এও কোম্পামী,

কেৰিফান, ১৯ নং ওক্ত কোট হাউদ খ্লীট, কলিকাভা।



সূচীপত্ত।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। সম্বতধর্ম ও স্বাহ্যবিধি	२२७	৪। আমার অভিজ্ঞতা শ্রীমতী চিত্রবেখা দে ী	`૨૭૧
লেখক—অধ্যাপক শ্রীভাগবত কুমার শান্ত্রী মহামহোপাধ্যায় বিস্তাবিভূষণ M. A. Ph. D.		. 🕿	₹8•
২। জাপানে কর্প্র কৃষি	२२৮	৬। দাৰ্ক্জিলিং শ অধ্যাপক-—শ্ৰীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল M. A. B. I	₹8% ["
লেণক—ডা: শ্রীষামিনীর ঞ্জ ন মজুমদার M. A. D. Sc.		৭। সিফিলিস ডা:—গ্রীনরেন্দ্র নাথ ঘোষ L. M. S.	ર¢•
০। কাশীর স্বাস্থ্যের অবস্থা ও ব্যবস্থা লেখক ডাঃ—শ্রীপ্রবোধ চন্দ্র রক্ষিত M. B.	२७२	৮। ডাঃ জংধর মণ্ডল এল, এম, এস, ভক্তিবিনোদ ১। বিবিধ	₹ ¢ 8

এবার পূজার বাজারে

क श्वादादादा

পোষাকগুলি ঠিক ছেলেমেরেদের মনের মতন। সাড়ী ও রাউজগুলি সবই নৃতন ধরণের করিয়াছেন। দামও বেশী নয়।

> কলেজ খ্রীউ সার্কেউ_? কলিকাতা।

The most recent advance in the Antimony Treatment of KALA-AZAR

UREA STIBAMINE

কালাছরে Antimony চিকিৎসার Urea Stibamine সর্বশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ (Ureaর সহিত Para aminophenyl stibinic acid মিশাইরা প্রস্তুত হইরাছে)।

ইহা ব্যবহার করিলে পুব অল সময়ের ভিতরেই উত্তম ফল পাওলা বাল।

ইহার গুণের বিশেষত্র ;-

- ()) ছুই হুইতে তিন সপ্তাহ ব্যবহার করিলে রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে
- (২) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলফণগুলি ছতি সভ্র দূর হয়।
- (৩) ঔষধ ব্যবহারে বোগীর অসহ যন্ত্রণা হটবার কোন লক্ষণ হর না।
- () বে সকল রোণীদের sodium antimony tartrate বা tartar emetic দারা উপকার হয় নাও বে সকল রোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল কেত্রে ইহার কার্য্য অতীব স্থন্দর এবং সর্কাপেকা ফলপ্রান ।
- (৫) পরীক্ষায় দেখা গিরাছে যে রোগের গোড়ায় ৪ বা ৫টা ইনজেকসন দিকেই বা অনেক সময় ভাহার অপেকা কম ইনজেক্সনেও রোগ সারিয়া যায়।

কেছ চাছিয়া পাঠাইনেই আমাদের ডাক ধরচায় Urea Stibamine ব্যবহার করিবার প্রণালী লিখিত পুত্তিক পাঠাইয়া দেওয়া হইবে।

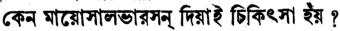
Urea Stibamine, Bathgate & Co. ও অস্থান্ত বিখ্যাত ঔষধ বিক্রেতার নিকট পাওয়া বার।

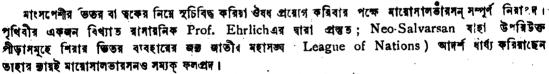
BATHGATE & Co. Chemists, Calcutta.



মাৰোসালভারসন্

- **)। उपार्य**
- ২। যাদ (yaws)
- । পৌনপুনিক জন (Relapsing fever)
- ৪। বসন্থ ইত্যাদির





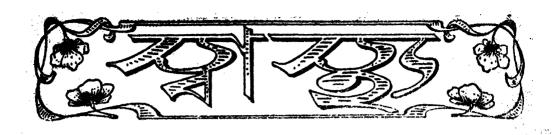
সাবধান আল হইতেছে, মোড়কের উপর নিয়লিখিত কথাগুলি দেখিরা লটবেন ঃ—
Specially manufactured for the Tropics
And packed for British India, Burma
Ceylon &c. and imported by Havero Trading
Co. Ltd., or (the Colour & Drug Co.,
Ltd., our predecessors.)

Sole Importers :-

হাভেরো ট্রেডিং কোং. লিঃ

পোঃ বন্ন নং ২১২২ ১৫, ক্লাইভ ষ্ট্ৰীট**ু, কলিকাতা**।





ষষ্ঠ বর্ষ]

আশ্বিন—১৩৩৫

৮ম সংখ্যা

সাত্তধর্ম ও সাস্থাবিধি।

লেখক— অধ্যাপক শ্রীভাগবতকুমার শান্ত্রী মহামহোপান্যায় বিভাবিভ্ষণ M. A. Ph. D.

(3)

সাত্তগণের মতে মানব জীবন বড়ই পবিত্র। তাঁহারা বলেন মানুষের দেহ দেবগণেরও স্পৃহনীয়, বরেণা। সকল যোনিতে, অন্যান্য সমস্ত জীব দেহে, কর্মের যে ফলভোগ হয়, সেই ভোগের মূল কর্মের আয়তন আমাদের এই শরীর। উচ্চস্তরে দেবতা वन, राप्तवानि यन, जाशामत य উচ্চতর ঐश्रंग, **উচ্চতর ভোগের উপকরণ, দে সবই প্রত্যেকের** মূল মাতুষদেহের কর্ম্বলে সিদ্ধ। আবার নিমন্তরে কুত্রাদ্রপি কুত্র কীটাসুকীট পর্যাস্ত সকলে যে বিবিধ যাত্রনায় নারকীয় ভোগের ডাড়নায় নিত্য বিদ্ধা হইয়া আছে সেও সেই প্রত্যেকের মূল মানব দেহের কর্ম্মের বিষম পরিণাম মাতা। পর্যান্ত কর্ম্মের যে খেলা চলিতেছে, সংসার রুক্ষে ভাহা মামুবের বিবেক বুদ্ধির স্থপময় ও গ্রঃখময় ফল দোৰণা ক্রিভেছে মাতা। স্প্তির সকল স্তরেই बीब, बात बीरवह अश्वरहर 'मनरनत' कीव, এक

মানুষ ছাড়া আর কিছ্ই নাই। মানুষদেহে নিজে মনন করিয়া, তর্ক বিতর্ক বিবেচনা করিয়া, ভাল কাজ করিতে পারে, জগতের কল্যাণ সাধন কোনরূপে করিতে স্বিদা যত্রবান্ হইতে পার্ তাহা হইলে তোমার ঐ ঐ কর্মফলের সূক্ষ শক্তি সমূহ তোমাকে উচ্চতর ভোগ প্রকৃতি দিয়া সেই সেই ভোগের যোগ্য কর্মায়তন দেহের দেবাদি দেহের অধিকারী করিবে। আর ভোমার এই মানব দেহের কর্ম যদি স্তির স্তরবিশেষে অমকণে কারণ হয় তাহা হইলে তোমায় সেই কর্মের করে স্প্তির যাতনান্তরেই নামিতে হইবে, তাহাতে আৰু অনুমাত্র সন্দেহ নাই। যেমন যেমন কর্মের অনুশীলন তেমনি তেমনি সংকার ও প্রবৃত্তি বোগ্য मःगातिक (मर काड, ও (मराएउ (मरे (मरे সংস্কাব ও প্রবৃত্তির খোগ্য সংসারিক দেহ লাভ . रुष्टि চকের এই নিয়ম অধ্যনীয় । मायूरपह কর্ম আত্রক্ষতম ব্যাপ্ত। এ হেন মাসুরের দেই

ৰাহাতে জগতের কল্যাণময় কার্য্যে লাগে, স্ঞ্চিক্র রক্ষা করিবার কার্য্যে লাগে, ভাহা হইলে দেই দেহ সার্থক নতুবা নির্থিক।

স্ষ্টিচক্রকে স্বস্থ, প্রকৃতিস্থ, রাখিবার জন্মই ্<mark>রখন মামু</mark>যের মামুষদেহ ধারণ, তখন মামুষ নিজের **শরীরকে স্বস্থ, প্রকৃতিস্থ,** না রাখিলে, সে উদ্দেশ্য মাধিত হইতে পারে না। এক অন্ধ অপর অন্ধকে প্রথ দেখাইতে পারে না। সকল শিক্ষার মধ্যে অদিশময়ী শিক্ষাই বিশেষভাবে ফলপ্রসু। "গ্রাপনি জাচরি ধর্ম পরেরে শিখায়।" নিজে কায়মনোবাক্যে স্ত্রত্ব থাকিবার বিধি প্রতিপালন না করিলে তোমার শেখিয়া অপরে সম্ম রাখিতে শিখিবে কিরূপে ? হোমার দৈনন্দিন কার্য্যে, প্রতিমুহুর্ত্তের কার্য্যে, নিজে বাঁচিবার ও জগৎকে বাঁচাইবার রীতি যদি না দেখা যায়, তোমার আদর্শে নিয়ন্ত্রিত সাধারণ লোক মানবজীবনের প্রকৃত ফলোপধায়ক কাগ্য করিতে **রত্বান হইবে কেন** ? তোমার শরীর কর্মচেষ্টার **আয়তন, কাজ তো**মায় করিতেই হইবে, নিষ্ণ্যা হ্যা মানব-দেহে তোমার থাকা চলিবেনা, থাকা **উচিডও নহে,** স্বতরাং যাহাতে স্ম্নিপ্রবাহ অক্ষুণ্ণ **জাকে সেইরূপ কর্মাই ভোমার একমাত্র করণী**য়, আর সেই কর্মের মধ্যে মামুষের মধ্যে যে যত व्यक्षिक भननगील, य यञ अधिक वित्वकवृक्षिभाली. ্রৈতে প্রকৃষ্টভাবে নিজের জীবন প্রবাহ অক্ষুণ্ণ ন্ধাঁথিবার চেষ্টা করিয়া অপরাপরকে নিজ নিজ **শ্লীবন প্রবাহ অক্ষুন্ন রাথিবা**র পণ দেখাইবে, সার সকলে মিলিয়া, সভাবন্ধ হইয়া, সমাজ বন্ধ হইয়া বাবতীয় মানব সমাজের জাবন প্রবাহ প্রকৃতির ধারায় ধারাবন্ধ রাখিবার চেফা করিবে। নিজে • স্থুস্থ থাক, অপরকে হুস্থ রাখ – এই হইল মানবের

মহীংসী নীতি, সিদ্ধ মহামন্ত। এই মন্তের সাধক কেবল যে পরিদৃশ্যমান সমগ্র মানব জাতীর মনন সাধনায় নি ত তাহা নহে, বিশ্বক্রাণ্ডে স্টির সকল স্তরের অন্তরালবর্ত্তী অদৃশ্য মানব জাতীর মঙ্গলও তাহার কর্মের অবান্তর ফল। বিপ্র্যায়ে নিজ দেহের বিপ্র্যায় স্বতঃসিদ্ধ। মনীষিগণ বিশ্বপ্রকৃতির সহিত নিজ নিজ বাহা প্রকৃতির অধিষ্ঠান ভূমি নিজ নিজ দেহকে একই সূত্রে গাঁথা বলিয়া বুঝিতে পারেন, সেইরূপ বুঝিয়া যে কার্যো নিঞ্চের স্বাস্থ্য ও জগতের স্বাস্থ্য অব্যাহত থাকিবে সেরূপ কর্ম্মই মানুষের প্রকৃত সাধনা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। তুমি বিশ্বকে লইয়া, বিশ্ব ভো াকে ধরিয়া-এই প্রণব সভ্য বিশ্বত হইলেই মানুষ লক্ষ্য ভ্রম্ট হইল। তোমার স্বাস্থ্য ভোমার শাশপ্রকৃতির স্বাস্থ্যের সহিত জড়িত তোমার পারিপশিক প্রকৃতির স্বাস্থ্য তোমার স্বাস্থ্যের সহিত্ত জড়িত।

যাঁহারা সাত্তগণের সদাচার বিধি পর্মতি অভিনিবেশ সহকারে ও সূক্ষাভাবে আলোচনা করিয়াছেন তাঁহারাই পুর্নোক্ত কথার তত্তাবধারণ করিয়েছেন তাঁহারাই পুর্নোক্ত কথার তত্তাবধারণ করিতে পারিবেন। সাত্তকর্ম পদ্ধতিতে আজহত্যার উপদেশ কুত্রাপি নাই। স্কুলভি মানবদেহ সদাচারে তাহা রক্ষা করিবার ব্যবস্থাই সাত্তগণ নানারূপে প্রদর্শন করিয়াছেন। দেশ-কাল-পাত্র ভেদে অধিকারা ভেদে শিক্ষা দীক্ষার প্রণালী ভেদে অবস্থাভেদে সাত্ত আবার নানাকারে ব্যবস্থাপিত হইলেও সানব জীবনের মূল সাত্তত মন্ত্র কোথাও লক্ষ্যভ্রন্ত হয় নাই। আর এই মূলমন্ত্র ধিবেকবৃদ্ধিতে জাগরুক রাখিয়া প্রাচীন কর্ম্মপন্ধতিকে বিবৃত্ত করাই বর্তমান সাত্তত আর্য্যাগ্রের প্রধান কর্ত্ব্য।

অনেক সময়ে আমরা এই সার কথা ভূলিয়া গিয়া কেবল মাত্র ছুই চারিটি প্রাচীন উপদেশ বচনের আরুত্তি করিয়া মানবজীবনের কর্ত্তব্য নির্দেশ করিতে গিয়া বিশেষভাবে বিডন্মিত ২ইয়া পড়ি। শাস্ত্র-বচনে উপদিষ্ট আচারের উদ্দেশ্য যথায় ভাবে বুঝিয়া সেই আচারের অধিকারীভেদে অনুসরণের वातका ना पिटल मननमील, विद्यक्तृक्षिमाली, মানবের সমাজে উপহসিত হইবারই উপবাস, স্নান, জপ, পূজা প্রভৃতি আচারের সর্ববাদী**স**ম্মত কিন্ত্ৰ অস্থানে আবশ্যকতা অযথাভাব তাহা অনুষ্ঠিত হইলে ধর্মা না হইয়া অধর্ণ্যেই পরিণত হইয়া গাকে। অশেষমন্তলনিদান, शृष्टित लीलाहरक्तत প্রধান আয়তন, মানবশরার যাহাতে ভাঙ্গিয়া পড়ে তাহা ধর্মা নহে, ঐ শরীর যাহাতে জাচার ফলে প্রকৃতিন্ত, সজীব সতেজ হয় ভাহাই সাহতশান্তে ধর্ম বলিয়া কীর্ত্তিত। স্ঞি-কর্ত্তার আননদময়া লীলায় সহকারিতা করিবার জগ্য সংসার প্রবাহ- মনন্ত জীবদেহের কর্ম্মের অভিনয়। এ লীলা, এ অভিনয়, নিরথক নহে, অন্তঃসার হীন নহে, ভুচ্ছ নহে, অকিঞ্চিতকর নহে, প্রভারণা নহে মায়ামোহের ছলনা নহে-- সাঃতগণ অতি দৃত্তার সহিত উচ্চকণ্ঠে এই কথা ঘোষণা করেন। স্ঠির অভ্যন্তর নিহিত ঐ প্রমানন্দের সাধন দেহকে-বিশেষ মানব দেহকে—পৃষ্টকর পূর্ণ কর, তবেই ঐ আনন্দের অংশ গ্রহণ করিতে পারিবে। আচার ঐ দৈহিক পূর্ণতার ও পরিপুষ্টি মহাযন্ত। যখন বুঝিবে দৈহিক স্বাস্থ্য দৈহিক পূর্ণতা ভোমার অসাবে ব্যাহত হইতে বসিয়াছে তথনই বুঝিবে

জাচারের প্রকৃত রহস্ত অবধারণ করিয়া সমাচীন-ভাবে তাহা পালন করিবার পথে তুমি অগ্রসর হও নাই। যোগপথ-কর্ম্মােগ পথ বড়ই চুর্গম। ভগবান নিজ মুখে বলিয়াছেন ''গহনা কর্মণো গভিঃ''। অনেক সময়ে আচারে অনাচার হইয়া পড়ে, আচার অনেক সময়ে আপাত দৃষ্টিতে যাহা অনাচার ভাহাতেও সদাচার রক্ষা পায়। মূল তত্ত্ মনে রাখিলে অনেকটা এ বিড়ম্বনার হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। সূক্ষদর্শী উপদেষ্টা পাইলে এই মূলতত্ত্বের কার্য্যকারীতা ও প্রসার বুঝিবার সম্পুর্ণ স্থাযোগ হয়। কিন্তু হা**য় সেরূপ** मुक्तमुनी छुकुछ वछहे विज्ञल । (कहना अकिंगिक কঠোরতাই ধর্মের একমান পরিচয় স্থান ভাবিয়া অতি কঠোর অসার পদ্ধতি অবলম্বনে মূল শরীর ধ্বংদের পথ প্রাসন্ত করিতেই ব্যাপ্ত, অপরদিকে কেহৰা শরারকে কেবলমাত্র ইন্দ্রিয় লব্ধ ভোগের অধিষ্ঠান মনে করিয়া, শরীরের সূক্ষাবকাশে মনঃ বুদ্দির পরিচালনা বিশ্বত হইয়া, মন ও বুদ্দির বিজ্ঞম-জনক ইন্দ্রিয়প্রীতির সাধক কর্ম্মকেই সৎকর্মা বলিয়া নির্দেশ করিতে কুন্তিত হইতেছেন না। বিবেচকগণ কিন্তু যে অসারে মন বুদ্ধির সহিত দেহের পরিমার্জ্জন ও পরিশোধন হয় তাহাই সদাচার বলিয়। অবধারণ করেন। সাত্রতগণ মানব দেহের এই সমগ্রভাব ধরিয়া অসার অনাচার বিবেচনা করিয়া থাকেন। যাহা এই সমগ্রভাবে দেহেন্দ্রিয় মনোবুদ্ধির অনুকৃল তাহাই সদাচার। শরীরের সাস্থা এই সম্বর্দেহ ও বহির্দেহের স্বাস্থা।

জাপানে কর্পুর কৃষি।

লেখক ডাঃ—শ্রীযামিনীরঞ্জন মজুমদার M. A. D. Sc

১। বাহ্যিক বর্ণনা। গ্রীম্ম মণ্ডল ও সম মণ্ডলের সামান্ত প্রদেশে কর্পূর বৃক্ষ প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। এবং এ হন্ধানাত চীন রাজ্যে সেকো ' কুকোন' দেশে ও ``কোনেই প্রভৃতি সমুদ্রোপকুল বভী স্থানে অতি অল্ল মাত্র কর্পুরবৃক্ষ দেখিতে পা ওয়া যায়। 'জাপান রাজ্যে'র কভিপয় প্রদেশ সমূহ, "শিকু," ''কিউনু'' ''क्टर्माका,'' এবং 'ग्रानटका'' পথে এবং ''কিনিমাইর এক অংশ অথবা ''কি" এবং 'জু''র অপেকাকৃত উষ্ণ সমুদ্রোপকুল বন্তী স্থানে প্রধানতঃ কপূরবৃক্ষ সমূহ বহুল পরিমাণে উৎপন্ন হয়। যে সমূৰয় কৰ্পুরবৃক্ষ অতি প্রাচান কাল হইতে জাপানে স্থৃদৃঢ় ভিত্তিতে দেহভরে গুস্ত করিয়া উন্নত মস্তকে গগন স্পর্শ করিয়া দাঁড়াইয়া রহিয়াছে: তংসমস্তই অতি স্থল, প্রাচীনও বিশাল এবং এই সম ও বৃক্ষরাজী জনমানব পরিপূর্ণ বাদস্থানের সন্নিকটেই বনস্থালীতে উৎপন্ন । কিন্ত কর্মোজাতে কর্পুরবৃক্ষ সমূহ স্বভাবতঃ একত্র সন্মিলিত হইয়া :. ৫০০ ''সা 🗗' (১ সাকু = 🖫 ফুট ২;় ইঞি) উচ্চভূমিখণ্ডে উৎপন্ন হয়, কিন্তু এতদপেকা উচ্চতর স্থানে উৎপর হয় না। অধিক স্তু কতিপয় কপূর বৃক্ষ "বাদচোরিয়োর" (ফর্ম্মোজা) দক্ষিণের বহির্দেশে দেখিতে পাওয়া যায়। স্থুতরাং এতদুটে অনুমান হয় যে কর্পুর বৃক্ষ সমূহের উৎপত্তি স্থান গ্রীম্মণ্ডলের প্রান্ত সীমা পর্যান্ত নিবন্ধ। কিন্তু আর কিঞ্চিৎ মাত্রও মধ্যভাগে পর্যান্ত বিস্তৃত নহে। কারণ সে পর্যান্ত

আর ইহার অস্তিত্ব নাই কেহ কেহ বলিয়া থাকেন
শত শত 'চো বিস্তৃত ফর্মোজার অর্ট্যানী কেবল
মাত্র কর্পূর বৃক্ষ দারাই পরিবেটিতা কিন্তু একগায়
সার বত্তার কোন প্রমাণ দেখা যায় না। যেহেতু
তথায় আরও অপর জাতীয় বছতর বৃক্ষাদি
জন্মিয়া থাকে। এত্ব্যতীয় বাছবিবেচনা শৃশ্
হইয়া ফর্মোজার পর্বতের পাদদেশস্থ বট্ট রক্ষরাজি
কর্তুন করিয়া কেলা হইয়াছে। এবং অপরাপর
বৃক্ষরাজি অগ্রিতে পুড়িয়া লয় প্রাপ্ত ইয়া তথা
জোত জনি ও মাঠের স্ফুট হইয়াছে। এই সব
নানা কারনে অধুনাতন সামাদের কল্পান্ত্যায়ী এত
অধিক বৃক্ষের সংখ্যা তথায় আর নাই এবং আমর।
যে প্রকার ভাবিয়া থাকি তুলনা করিতে গেলে
তদপেক্ষা অনেক কম বৃক্ষই তথায় উৎপন্ন হইয়া
থাকে।

া দিক নির্গয় ও চাষ।—যাহা হউক কর্পূরবৃক্ষ
চাষ করিতে হইলে যথাইথ ভাবে মৃত্তিকা কোমল
কর্দমাক্ত হওয়া আবশ্যক! দক্ষিণ দিকে মৃথ
করিয়া শীতল বায়র পথে অবকৃদ্ধ করিয়া দিতে
পারিলে বৃক্ষ সমূহ অত্যন্ত দতেজ ও উন্নত হইয়া
উঠে। যে স্থানে সূর্য্যের তাপ উত্তম রূপে প্রবেশ
করিতে পারে, তথায় যথাযথ ভাবে শীতল সমারণ
বা ঠাণ্ডা বাতাস হইতে রক্ষা করিবার বন্দোবস্ত
করিয়া বীজ বপন করিলেও হন্দারা কোন স্ফল
হইবে না। পর্বিত কৈলাশ কিম্বা সেঁত সেতে
জমির যে স্থানে সমুদ্রের উষ্ণবায় প্রবেশ করিতে
পারে তথায় দক্ষিণ দিকে মুখ করিয়া বৃক্ষ রোপন

করাই কর্প্র কৃষির প্রশস্ত উপায়। অতি অল্পকাল হইল আমেরিকা ও ফ্লরিডা এবং কালিফর্ণিয়ার দক্ষিণ সঞ্চলে কর্প্র বৃক্ষের ঝরে উৎপন্ন গ্রয়াছে। এবং সে স্থানে অতি উত্তম কর্প্র জন্মিতেচে বলিয়াই শুনিতে পাওয়া যায়।

৩। কর্পুরবুক্ষের উপকারিতা। কর্পুর বৃক্ষ কর্ত্তন করিলে যে কান্ঠ প্রস্তুত হয় তাহার বর্ণ ঈষৎ হরিদ্রান্ত এবং আভ্যন্তরীন সার বা উৎকৃষ্টাংশ লোহিত ও পিলল বর্ণের ছায়া বা আভাস মিশ্রিত। পরস্তু এই বৃক্ষ সমূহ অত্যন্ত চুর্ভেন্ত কঠিন বলিয়া ইহাকে রেঁদা দারা চাঁচিয়া ফেলিলে ইহার উপরি-ভাগ অত্যন্ত চাকচিক্য শীল হয় এবং স্কুত্রাণে চিত্তের আনয়ণ করে। প্রাচীন প্রফল্লভা জাপানীগণ এই কাষ্ঠ পোত মির্মাণ কালে ব্যবহার করিয়া অসীম বারিধি চক্ষে ইহার দৃঢ়তা ও স্থায়িৰের বিলক্ষণ প্রমাণ রাখিয়া গিয়াছেন। কিন্তু বর্তমান कारल এই সমূদয় कार्या लोश वावश्र श्रुयाय ইহার সামৃদ্রিক কার্য্যে ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অভ্যন্ত লাঘৰ হইয়া পড়িয়াছে। তত্ৰাপি ইহার স্থান্থ্য গন্ধ, স্থলৰ বৰ্ণ ও উৎকৃষ্ট আভাৰ জন্মে জাহাজের অপরাপর দ্রব্য সজ্জার নিমিত্ত এই কার্চ্চ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যথা :---ডেক্স, টেবিল, কামান বা বন্দু হ রাখিবার আধার, কাটারত্ব, মেজ ইত্যাদি। এতব্যতীত পাইল সাহায্যে চালিত ক্ষুদ্ৰ কুদ্ৰ পোত। ফর্ম্মোজায় "ভাপে" (চান ও জাপান দেশীয় জাহাজ বিশেষ, জল্মান) এবং নিৰ্দাসন দণ্ডিত লোক-দিগকে দ্বীপাস্তরে প্রেরণ করিবার জাহাজ এই কর্পুর বৃক্ষের কান্ঠ ছারাই প্রস্তুত হইয়া থাকে। সাধারণ বাসগৃহের আসবাব সামগ্রী থালা, বাসন প্লেট ইত্যাদি রাখিবার জ্ঞালমারি এবং অপরাপর

কারু কার্য্যের জন্ম এই কপূর কার্স্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অনাবশ্যকীয় টুকরাগুলি অগ্নিতে ফেলিয়া ভাহার ধোঁয়া দারা মশক ইঙ্যাদি বিভাড়িও করা হয়, পুস্তকের পূকাভ্যস্তরে এই পাতী রাখিলে গন্তকীটের অভ্যাচার হইতেও রক্ষা পাইতে পারে। কপূরি বৃক্ষের কাঠে অতি উত্তম আঁশ পাকা প্রাযুক্ত ইহাকে অত্যস্ত পাতলা কাগজের আকারে ফালি করা যাইতে পারে এবং এই কাষ্ঠফালি দারা বাদ্য যন্ত্রও বেশ ভূষার বাক্স (টয়লেট বাক্স) প্রভৃতি মণ্ডিত করা হয়। সাধানাদিও এই কাৰ্গজাকৃতি কান্ত ফা লব দাবা আচ্ছ দিত হয় কিন্তা ইগ দ্বারা মোড়ক করা হইয়া গাকে। কপুরি বুকের যাবতীয় প্রয়োজনের মধ্যে কপূরি প্রস্তুভই বিশেষ প্রয়োজনীয়। ক্ষতিকারক জন্ম, বিশেষতঃ কুমি, কীট, পতঙ্গ মাছি, ছারপোকার অভ্যাচার নিবারণের জান্তই ইছা বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু গর্ত্তমান সময়ে ঔষধ প্রক্রিয়া প্রকরণে এবং শিল্পানুসঙ্গীক অনেকানেক মহত্ত-পকারী কাজে ইহার নিতা প্রয়োজনে উপলব্ধি হইতেছে।

ন। অংশ বিশেষে কপূরি সমষ্টি অতি স্তুবৃহৎ প্রায় মণীভিপর বয়োব্ৰন্ধ বুক্ষের কান্ঠ খণ্ডেই অধিক কপূর উৎপন্ন হয়। কিন্তু একটা বৃক্ষের সকল অংশে সমান মাত্রায় কপূর থাকে না। আঞুতি বিশেষ এবং নীচে উপর ক্রমান্বয়ে কপূর্বের সমষ্টির তার হম্য হয়। যথাঃ— বড় বড় শাখায় ৩,৭০% কুদ্ৰ শাখায় ২.২১%, নিম্নভাগে 8.25% এবং গুড়ির মধ্যস্থলে ৫.৭৫% এন্ডব্যতীত শিকড়াভ্যস্তরে नर्तर्भातिका অধিক কপূর জন্মে। সেই নিমিত্ত পূর্বকালে কেবল মাত্র বৃক্ষের নিল্লাংশ হইতেই কপূর প্রস্তুত করা হইত। কিন্তু বর্ত্তমান সময়ে এমন কি বৃক্ষেব শাখা পল্লব এবং পত্র হইতেও কপূরি প্রস্তুত হয়। অধিকন্ত গুড়ি দেশে মাত্র পূরাকালে বে প্রথা অবলম্বন করা হইত তাহাতে কেবল মাত্র ৩% কি ৪% ভাগ মাত্র কপূরি পাওয়া ষাইত। কিন্তু কৃষি বিশ্ববিদ্যাল্যের উপস্থিত প্রথা মতে এমন কি বৃক্ষ পত্র হইতেই তত্তিক কপূরি পাওয়া যাইবার আশা করা যাইতে পারে।

৫। চাষ সম্বন্ধে উপদেশ।—যে সমুদ্য স্থুবৃহৎ বৃক্ষ সমূহ হইতে বীজ পাওয়া যায় তাহা অত্যন্ত বিশাল ও প্রাচীন হওয়া আবশ্যক। ঐ বুক্ষের ৪০ হইতে ১২০ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স হওয়া প্রয়োজন। বৃক্ষগুলি যেন অত্যাধিক রেছি না পায়। স্থপক বীজ দকল যখন আপনা হইতেই মাটীতে পডিয়া যায় তখনই তাহা সংগ্রহ করিবার উপযুক্ত সময়। কিন্তু এতাবং কাল অপেক্ষা করিয়া খাকিতে হইলে অনেক বিলম্ব হইবার সম্ভাবনা। মুতরাং একটা যন্তির সাহায্যে ঐ বীজগুলিকে ঝাড়িয়া পাড়া হয়। অথবা একটা স্থদীর্ঘ কাষ্ঠ খণ্ড বা লগীর মস্তকে এক গাছা কাস্তে বাঁধিয়া তদারা কুদ্র শাখা বা ফেঁকড়ী কাটিয়া খোলা হইয়া থাকে। বীজগুলি আপনা আপনি পড়িবার সময় **হইলে কৃষ্ণ বর্ণ প্রাপ্ত হয়।** বীঙ্গ সংগ্রহ করিয়া তৎক্ষণাৎ রোপণ করাই সর্বেবাৎকৃষ্ট প্রথা। কিন্তু শীতকালে বীজ পোকায় কাটিয়া নট করিয়া ফেলে বলিয়া বসন্তকালই বীজ বপনের উপযুক্ত ও নিরাপদ সময় বলিয়া স্থিরকৃত হইয়াছে। স্থুতরাং এতাবং কাল বীজ গুলিকে নিৰ্দোষ ভাবে রাখিতে হইলে শুক বালুর সহিত মিশ্রিত করিয়া মৃত্তিকার নিম্নে

প্রোথিত করিয়া রাখিতে হয়। অথবা ছায়াতে রাখিয়া শুক্ষ অবস্থায় রাখিতে পারিলেও চলিতে পারে। সহসা জ্বলিয়া উঠিবার ভয়ে আঁটোল বা কসাকসি ভাবে বস্তা বা বাজের ভিতরে বীঞ্চ রাখা হয় না। . মাত্র কিন্বা কাঠের উপর উহা আলগা ভাবে ছড়াইয়া রাখা হয়: স্বতরাং বিপদ পাত হেতু এবং কোন দূরদেশে পাঠাইবার স্থবিধার জন্ম বাজ গুলিকে ধুইয়া পরিষ্কার করা হইয়া - থাকে। কপূরি বীজ পরিক্ষার করিতে হইলে প্রায় ২। ব ঘণ্টা উহাদিগকে জলের ভিতরে ডুগাইয়া রাথিয়া, পরে উপরের খোদাগুলি অত্যন্ত কোমল হইলে যপ্তির সাহাযো পাড়িয়া খোসা তুলিয়া ফেলা হয় পরে যাহাতে উহা ভিজা অবস্থায় না থাকে সেই নিমিত্ত কোন নিঝ রিনীতে বীজগুলি উত্তম রূপে ধৌত করিয়া ছায়ারত স্থানে রাখিয়া শুক করা হইয়া থাকে। বীজ্ঞ গুলি ুধৌত করিবার পর অপক ও হালক। বীজগুলি উপরে ভাসিয়া উঠে। তথন তাহা অতি সহজেই বাছিয়া উঠাইয়া ফেলা যায়। বীজগুলিকে একটু সাবধাণতার সহিত রক্ষা করা যুক্তি যুক্ত যেহেতু ইংধার জাতির বীজ ইত্যাদি সমগ্র দ্রব্যই রসনা তৃপ্তি কর। বীজ বপন করিবার স্থান বা জমি ''সিডার' অথবা 'জুনি পার'' রুক্ষের জমির ভায় প্রস্তুত করিতে হয়, কিন্তু এক্ষেত্রে বেড়া দারা চতুর্দ্দিক গেরাও করিয়া দেওয়া আবশ্যক। পরস্তু যদিও বীজগুলি এলোমেলো ভাবে কিম্বা সারিবান্ধিয়া বপন করা হয়, তত্রাপি যাহাতে অত্যন্ত ঘন সন্নিবিষ্টভাবে ছড়াইয়া না পড়ে সে জন্য যত্ন লওয়া ·আবশ্যক। নতুবা বুক্ষের শেকড় গুলি পরস্পর জড়াইয়া বা পাক লাগিয়া থাকিবে; অভঃপর নূতন চার! উঠিবার সময় ভাহাদের পরস্পার

অলিম্বণপাশ হইতে চারাগুলিকে বিচ্ছিন্ন করা বড় সহজ ব্যাপার হইবে না। (ধৌত বীজ 'গো' (যব ওজনের ১০৯৬ ইঞ্জি)। অথবা ছায়াবৃত স্থানে শুক্ষ খোসা সমেত বীজ ৫ ''গো' ্অথবা টাটকা সদ্য বৃক্ষ হইতে পংগৃহিত বাজ ৮ ''গো'') অন্তর বপন করিতে হয়। অতঃপর এক একটী উপরি ঝুরি ঝুরি পাতা নিক্ষেপ করিয়া সমগ্র স্থান ্কোদ্লীর সাহায্যে ঐ বপিত জমির উপরিভাগে 🗫 🗙 : অথবা 🕻 🗶 ৩ ইঞ্চি পুরু সার মাটি চাপাইয়া দেওয়া হইয়া থাকে। কোন কোন স্থানে বীজ বপনের বিশেষ ভূমি প্রস্তুত করা হয় না, কেবল মাত্র হল চালনা করিয়া ১ কুট ২াই ইঞ্চি দ্বিগুণ পাশের আলি বান্ধিয়া সাধারণ জোত জমিতে বপন করা হয়। অধিকাংশ সারই প্রথম অবস্থায় চারাগুলি সতেজ ও বলণালী করিয়া তুলে; কিন্তু চারা তুলিয়া রোপণ করিবার কালীন অধিকাংশ বুক্ষই মরিয়া যায়। স্ত্তরাং মধ্যম প্রকার সার জমিতে দেওয়াই বিধেয়। অর্থাৎ একেবারে মনদ জমিও নাহয় অথচ অত্যন্ত উৎকৃষ্ট জমিরও কোন আবশ্যক করে না বীজ অঙ্গুরিত হওয়ার পরে বর্যাকালে কিছু কিছু সার পুনরায় দেওয়া হয়। এই সব নান কারণে শিকড় দেশে সার দেওয়াই যুক্তি যুক্ত বলিয়া বিবেচিত হয়। সূর্য্য হইতে রক্ষা করিবার জন্ম চারা বুক্ষের উপর কোন প্রকার আবরণ ব্যবহার করিবার প্রয়োজন দেখিতে পাই না। বীজ অঙ্কুরিত হওয়ার সময় যদি কখন অকাল তৃষার পাতের সম্ভাবনা থাকে, তাহা হইলে রাত্রি কালে অগ্নি প্রজ্জলিত করিয়া রাখা হয় সথবা অপরাপর অন্ম কোন উপায়ে কচি চারাগুলিকে

রক্ষা কর হইয়া থাকে। এতব্যতীত গ্রীপ্সকালে চারিদিকের আগাছা ও বতা লভা সমূহ সর্ববদাই তুলিয়া পরিষ্কার রাখিতে হয়। হেমন্তকালের তুষার পাতের ভয়ে বীজ ভূমির উপরি ভাগে <u>প্রাক্তাদন দারা আরুত করিয়া অপরা চারা **রক্ষের**</u> উত্তম রূপে আরুত্ত করা হয় এই হেতু কোন কোন অঞ্চলে চারাবৃক্ষগুলি ক্রমশই মৃত্তিকার দিকে নত হইয়া পডে। এবং অল্লে **অল্লে ভিন্না** মাটির উপর ঢলিয়া যায়। পরস্তু যে সমুদায় চারা বৃক্ষ এ প্রকার ঢলিয়া পড়ে ভাহারাই শেষে উত্তম স্থান অধিকার লয়, যাহাই হউক 🕕 কেন পর বৎসর মুকুল অঙ্কুরিত হইবার সময় আচ্ছাদন তুলিয়া ফেলা আবশ্যক ভারতবর্ষ প্রভৃতি অপেক্ষাকৃত গ্রীম্ম প্রধান দেশে এ প্রকার কোন রূপ সাবধাণতা অবলম্বন করিবার আবশ্যকতা নাই: তথায় গাছ আপনা হইতেই সতেজ ও স্থদীর্ঘ হইয়া উঠিবে। মুকুল অঙ্কুরিত হওয়ার পর বংসর জুন মাদে ধ্যন চারা গাছগুলি লম্বা ও বড় হইয়া উঠে তথন চা াগুলি তুলিয়া অপর যায়গায় লাগান হয়। অথবা পর বসন্তকালে নৃতন মুকুল দেখা না দেওয়া পর্যান্ত ভাহা স্থগিত রাখা যাইতে পারে। কিন্তু কখন কখন বৃক্ষের সমুদয় পাতা ঝরিয়া পড়িয়া গেলে দৃঙ্টী মুকুল আবিভূতি হওয়ার পূর্বেই তাহা অন্যত্র রোপণ করিবার আবশ্যক অনুভূত **হয়।** কপূরি **রুক্ষের** পক্ষে শীঘ্ৰ মুকুল হইলে যে পৰ্য্যন্ত না আবার নৈতন মুকুল ফুটিয়া না উঠে; সে পর্যান্ত বিলম্ব করিয়া পরে অপর রুক্ষের সহিত রোপণ করাই শ্রেয়ঃ।

কাশীর স্বাস্থ্যের অবস্থা ও ব্যবস্থা।

লেখক ডা:— প্রপ্রবোধচন্দ্র রক্ষিত M. B., Mira Bactroclinical Laboratary, Benares

জাতীয় স্বাধীনতার জন্য স্বাস্থ্য যে কতদূর আবশ্যক তাহা আমরা বিশেষ বুঝি না, বুঝিলেও কাজে কিছু করিবার চেষ্টা করি না। দেশে এত লোক প্লেগ, কলেরা, বসস্ত প্রভৃতি সংক্রোমক রোগে মারা যাইতেছে, কিন্তু এ বিষয়ে আমরা একেবারে উদাসীন হইয়া আছি। প্রথমে আমাদিগকে নিজেদের সহরের অবস্থার বিষয় জানিতে হইবে।

কাশী মিউনিসিপ্যালিটি।

জনসংখ্যা ১,৯৫, ৩৭০
সহরের স্থান পরিমাণ—৪, ৯৫৯ একার
সহরে ৮টিওয়ার্ড আছে, তাহার মধ্যে দশাখ্মেধ,
কোত্তয়ালি ও চৌক ওয়ার্ডে জনসংখ্যা অধিক।
যুত্তার তালিক—১৯২৬—১১২৬৯
হাদ্ধার করা মৃত্যুসংখ্যা—৫৭.৬৭

শিশুমৃত্যু সংখ্যা—১৯২৬—একমান বা ভাহাপেক্ষা কমবয়দের শিশু—১২৫২।

একরৎসর বা তাহাপেক্সা মবয়সের শিশু— ১০১৬ কাশীতে একরৎসরে যতশিশু জন্মায়, তাহার মধ্যে বৎসরে শতকরা ৩০জন শিশু প্রথম বৎসরের মধ্যে মারা যায়।

১৯২৬ সালে যে সকল রোগে লোক মারা গ্রিয়াছে: -

> যক্ষা ্ ৪৫৬ ম্যালেরিয়া ৪৫৬ বসন্ত ৪৩৮

হাম ৪৩৪ টাইফয়েড ১৯৬ প্রেগ ৩৫ কলেয়া ২৬

নিউমোনিয়া রোগে বিস্তর শিশুমারা যায়, কিন্তু অজ্ঞতাবশতঃ লোকে ম্যালেরি। জ্বর রোগে মৃত্যু হইয়াছে বলিয়া লেখায়।

আ জ যে শিশু, ভবিষ্যতে দে পূর্ণ বয়ক্ষ হইবে। স্ত্রাং আমরা যদি এই ভীষণ শিশুমৃত্যুর সংখ্যা কমাইতে পারি, তাহা হইলে জাতিগঠনে বিশেষ স্থবিধা ইইবে। প্রথম, ভবিষ্যৎ জীবন গঠনের জন্ম শিশুর জন্মস্থান ঠিক করা আবশ্যক। বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশের উপায় বিশিষ্ট একটি বৃহৎগৃহে সৃতিকাগার করিতে হইবে। প্রসৃতি অন্ততঃ একমাসকাল এই গৃহে থাকিবে। ধুম পাকিতে পারিবে না। শিশু ও তাহার মাতার শয্যা ও বস্ত্র পরিকার ও পর্য্যাপ্ত হওয়া আবশ্যক। শিশুশাত সহা করিতে নিতান্ত অক্ষম। ও অপরিষ্কার ধাত্রী শিশু ও তাহার মাতার প্রধান শক্ত। পাশকরা ধাত্রী না পাওয়া যাইলে সাধারণ দেশীয়া ধাত্রী ঘারা কাজ চলিতে পারে। তাহাদের কাপড় পরিন্ধার থাকা চাই, হাতে নথ থাকিবে না ও সাবান দয়া হাত ধুইবে। শিশুর নাড়ী কাটিবাব কাঁচী ও নাড়ী বাঁধিরার সূতা গরমভলে • (মিউনিসিপ্যালিটির স্বাস্থ্যপ্রদর্শনীতে পঠিত বক্তৃতা)

সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে নাড়ীর উপর বোরিক পাউডার ও লিণ্ট বা পরিষ্কার কাপড় বাঁধিয়া দিলে হইবে। এই উপায় অবলম্বন করিলে 'ভূঙে পাওয়া" ধনুফকার প্রভৃতি অনেক রোগের হাত হইতে শিশু ও তার মা বাঁচিয়া যাইবে। আজকাল প্রায় প্রত্যেক বড সহরে মিউনিসিপ্যালিটি হইতে পাশকরা ও অভিজ্ঞা ধাত্রী নিযুক্ত করা হইয়াছে। তিনবৎসর পূর্বেব আমাদের কাশীর ডাক্তারদের (Benares Medical Association) হইতে ধাত্ৰী নিযুক্ত করিবার জন্য মিউনিসিপালিটিকে অনুরোধ করেন। কাশীতে আটটা ওয়ার্ডে আটজন ধাত্রী, লোকের বাডীতে যাইয়া বিনাপয়সায় প্রসব করাইবার ও পরে দেখিবার বাবস্থা করা হইয়াছে। কিন্তু চঃখের বিষয় যে কাশী বাসীরা এই সাহায্য খুব কম লইয়া থাকেন। যদি আমরা তঃহাদের সাহাষ্য না লই, তাহা হইলে এমন দিন আসিতে পারে যে মিউনিসিপ্যালিটি অনাবশ্যক খরচ মনে করিয়া ধাত্রীর ৰাবন্ধা উঠাইয়া দিতে পাৱেন।

শিশুর আহার—শিশু কাঁদিলেই তাহার কুধা পাইয়াছে মনে করিয়া খাওয়ান অন্যায়। নয়মাস বা অধিকপক্ষে একবৎসব পর্যান্ত শিশু মারত্বাধ খাইবে। মাতৃত্বাধ অপর্যান্ত হইলে বা নয়মাসের পর, গরুর গাঁটি ত্বাধ জল মিশাইয়া খাইতে দিবে। বেদানা বা কমলালেবুর রস অল্ল পরিমাণে খাওয়াইবে। ছাগত্বাধ শিশুরপক্ষে নিতান্ত উপকারী। ধনী বা গরীব প্রত্যেক গৃহে ছাগল পোষা উচিত। আজকাল কেহ কেহ বলেন যে বেছাগল পুষিলে যক্ষারোগ নিবারণের সহায়তা করে। গালাকে বিখাস করিবেন না। নিজের সামনে ত্বাধ দোহন করিয়া না পাওয়া যাইলে

Allenbury. Benzers, Horlick, Glaxo, Fond খাইতে দিবেন। পেটেণ্ট ফুড যতকম ব্যবহার করা যায় ভাল কিন্তু পঢ়া খারাপ ত্রগ্ধ অপেকা ইহা ভাল। এদেশের হিন্দু হানা ও মুসলমানেরা টিনের ত্রগ্ধ বা কন্ডেন্স হুধ ও (Condensed Milk) সন্তা মনে করিয়া খাওয়াইয়া থাকেন। ইহা শিশুরপক্ষে বিষবৎ পরিভাজ্য।

শৈশব অভিক্রম করিতে না করিতেই ছেলে মেরেদের পিঠে পুস্তকের বোঝা চাপাইয়া দেওয়া হয়। একগাড়ী বোঝাই বই আর থেত্রহস্ত মাতার মহাশয়ের জালায় ছেলেদের জ্ঞানলাভ করিবার ইচ্ছা রোজার ভূতের যন্ত্রে শ্বলের পলাইয়া যায়। **স্ক**লে বা মুক্ত ময়দানে ছেলেদের খেলিবার ব্যবস্থা যাহা আছে, তাহা না থাকারই মধ্যে। আজকাল গর্ভামেণ্টের নিয়মানুসারে স্কুলে খেলিবার জ্বন্থ ন্ত্রুম হইয়াছে। আমাদের বান্ধালিটোল। স্কুলে একেত' তথা কথিত খেলিধার স্থান, ভাগতে আবার প্রত্যেক শ্রেণীর জন্ম স্থাহে আধ্যন্তী বাধ্যতামূলক খেলিবার ব্যবস্থা (Compulsory game) করিয়া কর্ত্তপক্ষ ভাহাদের কর্ত্তব্য শেষ হইগছে মনে করিয়া স্বস্তির দীর্ঘ নিশাস ফেলিয়া থাকেন। খেলিবার দিনে যদি ছুটি থাকে, খেলা বন্ধ পাকে। খেলিবার সময় আবার স্কুলের ছুটির পরেই। খালি পেটে যে খেলা কেমন জমে, তাহা **(ছেলেরাই জানে। আমরা "জান্তি গঠন কর"** "জাতি গঠন কর" বলিয়া চীৎকার করিয়া থাকি: ^{*}কিন্তু যাহারা জাতি গঠন করিবে, তাহা**দের স্বা**স্থের मिटक একেবারেই উদাসীন। পাশ্চাত্য দেশের কুলে ছেলেদের পর্যাপ্ত পরিমানে জলখাবার দিবার ধ্যবস্থা আছে। আমাদের কুলে ছেলেরা নিজের যে তুই এক পয়সা বাড়ী হইতে আনে, তাহাতে অথান্ত থাইয়া কুধা মিটাইতে চেফা করে। সেইজন্ত ছেলেদের স্বাস্থের অবস্থাও নিভাও শোচনীয়। কুলে ছেলেদের স্বাস্থ্যপরীক্ষার জন্ত ডাক্তার নিযুক্ত হইয়াছেন। কাশীর কুলের ছাত্রদের অবস্থা কেমন আপনারা একবার দেখুন— যাহারা এপর্যান্ত টীকা লয় নাই, তাহাদের সংখ্যা শতকরা প্রায় ৪ জন।

যাহাদের দাঁত খারাপ, ভাহাদের সংখ্যা শতকরা প্রায় ৩০-৪০ জন।

5क खे, खे खे खे व र . - • धे कान वे, वे वे वे वे के बक्त के , के के के वे व व-२0 দাত অপরিষার, ঐ ঐ ঐ ঐ a >·— >৫ ঐ "বয় স্কাউট" (Boys Scout) বা "গ রল্ গাইড" (Girl Guide) গঠন ভাল। বিলাতের ছেলেরা বাল্যকাল হইতে যে সকল খেলা করিতে শিখে. তাহাতে তাহাদিগকে যুদ্ধের উপযোগী করিয়' তোলা হয়। আর আমাদের CFCMA দেশীয় ছেলেরা সামাত্ত খেলা লইয়া দিন কাটায়। খেলা ও লাঠি খেলার পুনরায় প্রবর্ত্তন করা নিতান্ত আবশ্যক।

আপনারা এত কন্ট করিয়া, এত অর্থব্যয় করিয়া বে মহাজাতি গঠনের চেন্টা করিতেছেন, জাতিকে নিবার্যারোগের হাত হইতে বাঁচাইবার চেন্ট করা সকলেরই কর্ত্তব্য। বসস্ত, প্লেগ, হাম, কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগকে নিবার্য্য রোগ বলে। আমরা যদি মিউনিসিপ্যালিটির কার্য্যে সাহায্য করি, দেশের অনেক লোক অকাল মৃত্যুর কবল হইতে

বাঁচিয়া যাইবে। বসন্ত একটি ভীষণ সংক্রোমক রোগ। বসন্ত রোগী আরোগ্য হইবার পর, যতদিন না তাহার ছাল ও আঁাইস খসিয়া যায় তাহার তিন সপ্তাহ পর পর্যন্ত ভাহাকে অন্ত কোন লোকের সহিত মিশিতে দেওয়া উচিত নহে। এই সভাটি হাজার বার বক্তায় বলা হইয়াছে। কিন্তু তাহা সঙ্গেও কাশীতে কাহারও বসন্ত হইলে রোগী ও দেবাকারীরা শীতলাদেবীর মন্দিরে যাইয়া পূজা দেয় এবং এইরূপ নানাভাবে অবাধে সকলের সহিত মিলামিশা করে। লোকমত যদি প্রবল হয় তাহা হইলে মিউনিসিপ্যালিটী রোগীদিগের এইরূপ মন্দিরে যাওয়া বন্ধ করিতে পারেন। আরও ইহা ত্রংখের কথা যে গত বৎসরে বিস্তর বসস্ত রোগে মর। লোককে না পুড়াইয়া গঙ্গাতে ফেলিয়া দেওয়া হইয়াছে। একেত' কাশীর গঙ্গাতে ডেুনের জল পডিয়া সকলের স্বাস্থ্য নম্ভ করিতেছে, স্বাবার কেমন করিয়া দেশবাসার মধ্যে এই সংক্রামক রোগ বিস্তার করিতেছে, তাহা আপনারা বুঝিতে পারিতেছেন। হায়! আমাদের চক্ষু থাকিতেও অন্ধ, কর্ণ থাকিতেও বধির, আমরা স্বাস্থ্য লাজের উপায় অবলম্বন করি না বলিয়া, বিধাতার অভিশাপে নিজেদের পাপের ফল ভোগ করিতেছি !

সাধারণতঃ এদেশবাসীরা ৫ফুট ৪া৫ইঞ্বের অধিক
দীর্ঘ নহে এবং দেহভার প্রায়এক মন ৪।৫ সের।
কিন্তু পাশ্চাত্য দেশের মধ্যমাকার পুরুষ ৫ফুট ৭ইঞ্চি
এবং দেহের ভার এক মন ৩৫ সের। বাল্যবিবাহ
কি ইহার একটি প্রধান কারণ নহে ? পৃথিবীতে যত
বৃহদাকার জন্তু আছে, অধিকাংশই উষ্ণপ্রধান
'দেশবাসী, যত বিশাল বৃক্ষ, সকলই গরম দেশের
উদ্ভিদ। কিন্তু কেবল আমরা ও আমাদেরই পালিত

গরু, মেষ, অশ্ব প্রভৃতি পশু এদেশে খর্নাকৃতি। ষাহারা স্বাভাবিক নিয়মে চলে, তাহারা স্বচ্ছন্দ, দবল, দীর্ঘাকার ও দীর্ঘায়ুহয়।

সহরে কলের জল চার পাঁচ ঘণ্টা মাত্র থাকে।

প্রেনের অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়। ময়লা ড্রেনের

জল লোকের স্নানের ঘাটে গঙ্গায় পড়িতেছে।

পারখানায় অপরিষ্কৃত জলের (unfiltered water)

ব্যবহা নাই। গলিতে গলিতে ড্রেনের ময়লা

পরিক্ষার করিবার জন্ম খোলা স্থান আছে। এই

স্থানে অশিক্ষিত লোকেদের ছেলে মেয়েরা

দিবালোকে লোকের সামনেই পায়খানা করিয়া

থাকে। মিউনিসিপ্যালিটি এসম্বন্ধে কোন

প্রতিকার করে নাই।

রাস্তাঘাট বিশেষতঃ গলি সনূহ মল, নূব ও

সাবর্জনা রাশিতে পরিপূর্ণ। গৃহ হইতে আবর্জনা

ফেলিবারও বিশেষ কোন সময় নাই। সাবর্জনা
লইয়া যাইবার একটা নাম মাত্র ব্যবস্থা আছে।
গলি হইতে আবর্জনা রাশি লইয়া যাইবার জন্য

যে সকল চামাইন্ আছে, তাহারা আমাদিগকে
"চাামান্" বলে। তাহারা মিউনিসিপ্যালিটি

হইতে কোন বেতন প্রায় না পুরুষানুক্রমে এই
সকল স্ত্রীলোক চামাইন বা তাহাদের ছোট
ছোট মেয়েরা যখন খুদী আসে আবার যতটা খুদী
পরিক্ষার করে। তাহাদিগকে তাড়াইবার কোন
স্থিকার নাই। স্কুরাং আমরা পুরুষানুক্রমে
তাহাদের 'বজমান্"!

কাশীতে একটি প্রধান আকর্ষনীয় বস্তু আছে ইহা গঙ্গার দশাশমেথ ঘাট। এখানে প্রভাহ বিকালে জ্বীপুরুষের মেলা বঙ্গে। কোথাও সঙ্কীর্ত্তন ও নৃত্য, কোথাও বা টপ্লা, কোথাও বা হারমোনিয়ম সহযোগে ভৈরবীর গান। এখানে যিনি যেমন চাহেন, তেমনই পাইবেন। একটি ছোট ঘাটে এত জন সমান্ম যে স্বাস্থা উন্নতির পথে কতদ্র সাহায্য করে, যাহারা প্রত্যহ হাওয়া খাইতে যান, ভাহারা ভাল সাটিফিকেট দিতে পারে।

Slaughter house বা পশুবধের গৃহ
একটা আছে। কিন্তু সহরের যেখানে সেখানে
লোকের বাদগৃহে মাংদ কাটিয়া অবাধে বিক্রুয়
করা হইতেছে। রক্ত বা ময়লা পরিকারের কোন
বিশেষ ব্যবস্থা নাই। মাংস বা খাণারের দোকানে
মিন্টান্ন আর্ভ স্থানে রাখিবার ব্যবস্থা নাই।
মাছি মশা যে কভ রোগ স্তি করে, কাশী ভাছার
ছলন্ত দৃষ্টান্ত।

বাড়ীর অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়। বাড়ীর পার্বে ও পশ্চাতে স্থানগুতি অন্ধকারপূর্ণ ও স্থাৎসেতে কলিকাভার মত উপযুক্ত জমি ছাড়িয়া বাড়ী-নির্মাণের প্রণালী মিউনিসিপাালিটি এখনও গ্রহণ করে নাই। জানালা দরজা ছোট, ছোট, এবং বাতাদ প্রান্ত বা আলো যাতায়াতের ব্যবস্থা খুবই কম। সেই জন্ম যক্ষারোগও প্রবল। গভর্মেণ্ট হইতে যক্ষারোগ নিবারণের **জ**গ্য নামমাত্র একটা ছোট ডাক্তারগানা থুলা হইয়াছে। Calmettes Antituberculosis Vaccine প্যারিসে শিশুর জন্মের কয়েক সপ্তাহের মধ্যে খাওয়াইয়া দিলে ইহা যক্ষার প্রতিষেধক ঢীকার ওষধ (Vaccination lymph) মিউনিদি-প্যালিটি যুক্তপ্রদেশে একমাত্র প্রস্তুতের স্থান পাটুয়াডাঙ্গা হইতে ধাহা আনাইতেছে, তাহার ফল সম্বোষ জনক নহে। এখানে মেলা বা উৎসবের সময় যাত্রী ও সহরবাসীদিগকে কলেরার প্রতিশেধক

ইন্জেক্সন্ (Anticholera Vaccine) দিবার নাম মাত্র ব্যবস্থা আছে।

কাশীতে গরুদিগের বাসন্থান সহরের গলি বা বড় রাস্তা। গোয়াল ঘর দেখিশার ব্যবস্থা নাই। গরুর উপদ্রবে মধ্যে মধ্যে লোকের প্রাণ হানি হুইয়া থাকে।

শ্বাত্য — মৃত, তৈল, আটা, ময়দা প্রভৃতি
সমস্ত আহার্যা দ্রব্য ভেজাল পূর্ণ। বনস্পতি 'মৃত"
বা ভেজিটেবল মৃত নামে যাহা বিক্রেয় হয়, উহা
মোটেই মৃত নহে তৈল অথচ মুদি ও জল খাবারের
দোকানে ইহার খুব আদর। বাজারের জলখাবার
ছাড়া আমাদের রসনার তৃপ্তি হয় না।

গাঁটি ছগ্ধ টাকায় চার সেরও পাওয়া যায় না।
এদেশের লোকেরা রাবড়া, মালাই প্রভৃতি খাইতে
ভালবাদে, কিন্তু তুগ্ধ অধিকক্ষণ গরম হওয়ায় এই
জাতীয় খাছে ভিটামিন' নামক পুষ্টিকর দেব্য নফ
ছইয়া যায়।

নীতির সহিত স্বাস্থ্যের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। সংযম ব্যতিরেকে স্বাষ্ঠা লাভ হয় না। আমাদের মিউনিদিপ্যালিট সহরের আয়তন বৃদ্ধি করিয়া বেখ্যাদিগকে সভন্ত স্থানে রাখিনার করিয়াছে। কিন্তু কাজে হওয়া একরকম অসম্ভব। সহরের তিনটি বায়োদ্বোপ প্রত্যহ সুইবার খেলা দেখাইতেছে । দর্শকের মধ্যে হিন্দু বিশ্ববিষ্ঠালয়ের ছাত্রসংখ্য অধিক। পূর্বের রাত্রি ৭টার সময় প্রথম থেলা আরম্ভ হইত, ইহাতে বিশ্ববিভালয়ের ছাত্রেরা দেরী করিয়া ছাত্রাবাসে ফিরিত। কর্ত্তপক্ষ কঠোর নিয়ম করায় বায়োস্কোপের ভিড় কমিতে লাগিল। বারোম্বোপের সময় আগাইয়া দেওরায় আবার বেশ ভিড় হইতেছে। বেশী বায়োস্কোপ দেখিলে

চক্রোগ হয়। আর সহত্রের মধ্যে এমম একখানা ছবিও দেখান হয়না যে পিতাপুত্রে একত্র বসিয়া দেখিতে পারেন। নির্দ্ধোষ আমোদ প্রমোদ করা ভাল। ইহার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

শিক্ষিত সহরবাসীরা স্বাস্থ্যের কথা যে কিছ বুনোন না তাহা নহে এবং তাহারা সাধ্যমত কিছু কিছ চেন্টাও করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহাদের এই চেষ্টা অরণ্যে রোদনের মত নিক্ষল হইতেছে। সংক্রামক রোগ প্রভৃতি হইতে বাঁচিতে হইলে, আমাদের প্রতিবাসী, রজক, নাপিত, গোয়ালা, মদি সকলের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। তাহারাও যাহাতে পরিকার থাকে, স্বাস্থ্যের মোটামুট নিয়ম-গুলি মানিয়া চলিতে পারে আমাদিগকে সেই বাবস্থা করিতে হইবে। জনসাধারণের শিক্ষার বিস্তার করিতে হইবে : প্রায়ত শিক্ষার অভাব গামাদের পাস্থা ও জাতায় উন্নতির প্রধান অন্তরায়। শিক্ষা অর্থে ইংরাজা শিক্ষা বা উপাধি লাভের কথা দলিনা। কারণ উচ্চশিক্ষা বা উপাধি লাভের তেউ৷ করিতে য়াইয়া আনাদের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইতেছে। যে দেশে লক্ষ লক্ষ লোক মূর্থ,- সে দেশকে শিক্ষিত করিতে হইলে মাঠে, ঘাটে, গাছের তলায় স্কুল চাই, আর চাই শত শভ জাগ্রত সার্থত্যাগী পুরুষ ও নারী শিক্ষক। চাই পুরুষ ও (भारत्राम्ब (मनवांशी निका (mass editection) ! পাঁচ দশটা খেলার মাঠ বা ব্যায়ামের স্থান করিয়া দিলে কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু যে রোগে এই कािको भारत भारत, मिर्न मिर्न, वस्मारत वस्मारत এত কান্সাল, পঙ্গুও স্বাস্থ্যহানির স্থান্ট করিতেছে, সে মূল কারণ ড' যায় না। অন্নবস্ত্রের সহিত মানুষকে হারাণ মনুয়াত ফিরাইয়া দিন, তাহার

टिए इंड मान नारे। (यथारन भागुरवंद्र मह्निद অভাব প্রেম ও একডার অভাব সেখানে লক্ষ্য লগুন সংযোগে সংরের প্রত্যেক পল্লিছে বক্তৃত। ক্রুন নচেৎ উপায় নাই। এইজ্ঞ আমাদের

ছায়াচিত্ৰ বা ম্যা**জিক** সমবেত চেন্টা দরকার। দিবার ব্যবস্থা করুন।

আমার অভিজ্ঞতা

শ্রীমন্ত্রী চিত্র লেখা দেবা

কলিকাতা কর্পোরেসনের সর্বাপেক্ষা পুরাতন কাউন্সিলার মিঃ ডব্লিউ এচ ফেল্লস্ (Mr. W. II. Phelphs) কর্পোরেসন নিজের গেজেটে অভিজ্ঞতার বিষয় যা লিখেছিলেন-তাহার ভিতর তাঁর চিকিৎসার বিষয় বেশ একট মজার কথা পডেছিলাম আমি তাহার লেখার তরজ্ঞা করে ও তাহার কাছে জিজ্ঞাসা করে স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের জগু লিখিচি:---

ফেল্লস সাহেব ৪৫ বৎসর আগে ভারতে আসিয়া প্রথমে লাহোরে তাহার ভাতার সহিত ব্যবসা আরম্ভ করেন। লাহোরে ও সিমলায় ভাগদের বাবসা ছিল। তিনি ঐ প্রাদেশে ও ভারতে উত্তর পশ্চিম অঞ্লে শিকার করিতে দেশ ভ্রমণ আদি করিতে বড়ই ভাল বাসিতেন। ভারতে অংসবার পর প্রায় তুই বৎসর যাইতে না যাইতেই তাহাকে মালেরিয়ায় আক্রান্ত হইতে হয়—তখন তিনি উত্তর পশ্চিম প্রদেশে, রেল লাইন হংতে তিন দিনের পথে ছারে পড়িলেন ও সে সময় ছারের প্রকোপে ডিলিবিয়ম অবধি হইয়াছিল, প্লীগাও দেখা দিয়াছিন—তিনি বাড়ী আসিয়া নিজেকে এক প্রসিদ্ধ আই, এম, এস, কর্ণেল (Col.

I M. S.) ডাক্তার দারা চিকিৎসা করাইতে লাগিলেন। প্রায় তিন মাধ কাল এই ডাক্তার-টির অধীনে থাকিয়াও তিনি সারিতে পারেন নাই ও এক দিন ঐ চিকিৎসক মহাশয় বলিলেন যে ফেল্লদ সাহেবের বাঁচবার কোনও আশা নাই---



জোর এক মাস বাঁচিতে পারেন—তিনি আরও বলিলেন যে যদি তার ছুইটি প্রাত্ত স্ত্রীকে দেখিতে চাহেন শীঘ্ৰ বিলাভ যাত্ৰা করুন ও সেখানে স্ত্ৰী পুত্ৰ পরিজনের ভিতর দেহত্যাগ করুন। তাহার এই ব্যবস্থা ফেল্পস সাহেবের পছনদ হইল না তিনি লাহোরের সে কালের "নেটিভ ডাক্তার" প্রাসিক চিকিৎসক রহিম থা মহাশয়কে ডাকিলেন এই ডাক্তার রহিম থা মহাশয় ঢাকার লোক ছিলেন, তিনি লাহোর মেডিক্যাল স্কুলের অধ্যক্ষ ও চিকিৎসক ছিলেন ও ভাহার স্থনাম বহুদূরব্যাপী ছিল এমন কি তাঁহাকে কাবুলের আমীরও চিকিৎসার জন্য ডাকিয়াছিলেন। যাহা হউক এই প্রাস্ক চিকিৎসক মহাশয় সাহেবদের কাছে "নেটিভ ডাক্তার" না ই অভিহিত ছিলেন ও তাঁহাকেই ফেল্পস সাহেব চিকিৎসার জন্য ডাকিলেন।

ফেল্পস পাহেব বলেন যে তিনি সে সময় আহার করিতেন অপর্যাপ্ত—প্রাতে চা এর সঙ্গে রুটীটোই ও ডিম, পরে ছোটা হাজরীর সময় আবার রুটী কেক্ ইত্যাদি—ত্রেকফাস্ট তাঁহার ছিল বড় রকমের বেলা ১১টায় ১টায় বেশ কিছু টিফিন খাইতেন ও বিকালে আবার রুটী, ডিম ইত্যাদির সহিত চা খাইতেন সন্ধ্যার পর ৫।৭ রকম তরকারির সহিত দস্তর মত ডিনার চলিত ও রাত্রে সাপার খাইতেন—তিনি ইহা ছাড়া ২।০ বোতল বিয়ার ও কিছু হুইক্সি খাইতেন দে সময় ফেল্পস সাহেবের বেন ক্ষ্মা কিছুতেই তৃপ্ত হুইত না।

কেল্পস সাহেবের ভাষায়ই এবার বলি। ডাক্রার
রিছিম থা সাহেব ৫ মিনিট পরীক্রার পরই আমার
রোগ নির্দেশ করিয়া ফেলিলেন বলিলেন—ঠাণ্ডা
লাগিয়া ও বাহিরে ঘুরিয়া ম্যালেরিয়া হইয়াছে—
প্রভাহ ১২; গ্রেণ কুইনাইন খাইলেই সারিয়া
মাইবে অপরিমিত আহারের জন্য প্লীহা হইয়াছে
(তথনকার ডাক্রারের মত লক্ষ করুন!) ও এক

মাসের মধ্যে মারাত্মক হইবে যদি তাঁহার কথা মত না চলিতে পারি। আমি বলিলাম—"আমি নিশ্চয়ই তাঁহার প্রত্যেক কথাটি প্রতিপালন করিব"। ডাক্তার বলিলেন-তাহা হইলে ১ মাসের মধোই তুমি থারোগা লাভ করিতে পারিবে। ব্যবস্থা আমার হইল চমৎকার -- আমি ত নিরাশ হইয়া পডিলাম তিনি বলিলেন—চা কফি. কোকো, তুধ, বিয়ার, হুইন্দি কিছুই তুমি পান করিতে পাইবে না কেবল জল পান করিতে হইবে। আমি বলিলাম লাহোরের জল খারাপ তথন সেগানে কলের জল হয় নাই) পেট কামডায়। গাঁ সাহেব বলিলেন ফিল্টার করিয়া জল খাইবেন। আমি বলিলাম—''জল তো ফিল্টার (Filter) করিয়াই আমরা ব্যবহার করি—ভাহাতেও পেট কামড়ায়''- তিনি বলিলেন "তাহলে তাহা ফুটাইয়া খাইবেন''।

আমার অভ্যস্থ ৭ দফার আহারের ষায়গায় ব্যবস্থা হইল:—

- (১) প্রাতে চায়ের সময় কেবল গরম জল
- (২) ছোটা হাজরী (Chota Hazri)— একেবারে বন্ধ।
- (৩) মধ্যাক্ত ভোজন (Breakfast)— এক টুকরা শুফনা রুটী ও একটি ডিম—(মাথন, জেলী ইত্যাদি কিছুই নহে)—
- (৫) চা (Tea) কিছু নহে।

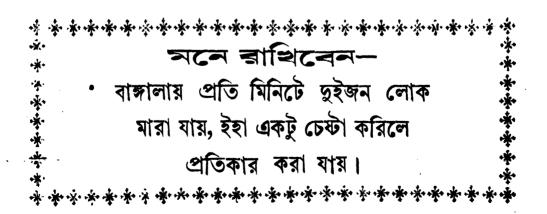
- (৬) ডিনার এক টুকরা চব্বিহীন মাংস ও এক টুকরা শুকনা রুটী।
- (৭) সাপার একেবারে বাদ—

আমার স্থার প্রত্যন্থ ৬ টার পর আসিত ডাক্তার থাঁ সাহেব আমাকে ৫॥ টায় প্রত্যন্থ ১২ ।
কোন কুইনাইন থাইবার ব্যবস্থা দিলেন আর
কোনও ঔষধ দিলেন না। যাইবার সময় "আমার
ফী হইতেছে নগদ ৫ আমার কথা মত চলিলে
আমাকে আর ডাকবার প্রয়োজন হইবে না" বলিয়া
ও ধ্যাবাদ দিয়া চলিয়া গেলেন আমাকেও আর সে
ডাক্তারের চেহারা দেখিতে হয় নাই—

সামি মরিয়া হইয়া সেই ডাক্তারটীর ব্যবস্থা পালন করিতে লাগিলাম—১০ দিনে দেখিলাম -এই অসম্ভব লঘু আহারেও আমি ৭ পাউণ্ড ওজনে বাড়িয়াছি ও ৩০ দিন পরে আমার ওজন ১৬ পাউণ্ড বাড়িয়া গিয়াছিল। "আমার ধারণা যে এই ডাক্তারের অন্তুত চিকিৎসার প্রণালী ও তাহার পরে প্রাপ্ত স্বাস্থ্য ও সবল দেহই আমার শিক্ষিত ভারত বাসী ও তাহাদের দেশের প্রতি আমার টানের প্রধান কারণ।"

ফেল্পস সাহেবের বয়স এখন ৭০ বৎসরের উপর তিনি এখনও অল্প আহার করেন—অধুনা নিরামিষ ভোজী প্রভাহ টী কাঁচা পেয়াজ খাইয়া থাকেন তাহার মতে ভারতের মত গ্রম দেশে কাঁচা পেয়াজ ধ্যবহার করিলে প্রস্রাবের দোষ হয় না।

স্বাম্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের মধ্যে অনেকেই এই ফেল্লস সাহেবের অভিজ্ঞতায় উপকৃত হইবেন সন্দেহ নাই।



মরণ পথের যাত্রী

লেখক —কবিরাজ শ্রীসভ্যচরণ সেন, কবিরঞ্জন

[Superintendent and professor Calcutta Ayurvedic College & Hospital and Editor Ayurbijnan]

আপনারা জানেন কি প্রামাদের মধ্যে **্রিনাচারের** স্রোভ আমরা কতটা বাডাইয়াছি। শীমাদের আহারে সংযম নাই. বিহারে সংযম **নাই, পো**ষাক পরিচ্ছদেও বুঝি **গংযম হারাই**য়া কৈলিয়াছি। ধর্মপ্রাণ হিন্দু ধর্মবুদ্ধি সাহেবদের অমুকরণে এখন হোটেল, রেণ্টরেণ্টে শ্লীইতে শিখিয়াছি : প্রাত:কালে পুজা অর্চ্চনায় হাঞ্চলী দিয়া মুখ না ধুইয়া চা পানই প্রধান **করণীয় করিয়া তুলিয়াছি। ইহা ভিন্ন আ**ণাদের **্রাত্মপ্রধান দেশে মাদক** দ্রব্য সেবনে আমরা **শাক্ষন্তকে যেরপ বিকল** করিয়া তুলিতেছি তাহার হলে অকালমূত্যু না ঘটিয়া থাকিতে পারে না হ্মাপনারা জানেন কি একা কলিকাতাও সহর লীতে গত ১৯২৫ থঃ অব্দেব মার্চ্চমাস হইতে ১৯২৬ থ্রী অব্দের মার্চ্চ মাস পর্যান্ত একবৎসরে 👣 🗝 . ००० गालन (मनीमम, ১,১০,००० गालन বিষেশী স্পিরিট, ৩১,০০০ গ্যালন মদ বা ওয়াইন. 🚉 🕶 ়০০০ গ্যালন বিয়ার মদ, ৭,০০০ গ্যালন মেডিকেটেড মোট সওয়া মদ সাতলক ্ল্যালন মদের কাট্তি হইয়াছে। ইহা ভিন্ন সিদ্ধি. ব্রীক্ষা, চরস, আফিং তো আছেই ; সমগ্র বাংলা বা জারভবর্ষের হিসাব নহে, একমাত্র কলিকাতা এবং **মিলিকী**ডার উপকণ্ঠের অধিবাসীগণ যদি হ্রানে সওয়া সাতলক গ্যালন মদ্যপান করিয়া

থাকে তাহা হইলে তাহাদের অবস্থা কি দাঁড়াইতে পারে তাহা আপনারাই অনুমান করুন।

ফলকথা দারিদ্রাই বলুন আর খাছাভাবই বলুন কালপ্রভাবে বাঙ্গালীর ধ্বংস-সাধন ঘটিভেছে সভ্য কিন্তু বাঙ্গালীর কৃতকর্ম্মের ফল যে তাহার সহিত জড়িত সে ক্থা আন্তরা সহস্রবার বলিব।

এখন কি কি কারণে আমাদের স্বাস্থ্যের এরপ অধঃপতন ঘটিয়াছে—কি কি কারণে কলির নির্দ্দিষ্ট পরমায়ু ১২০ বৎসর হইতে ২২ বৎসরে দাঁড়াইয়াছে কি কি কারণে আমরা যে কয়দিন বাঁচিয়া থাকি সে কয়দিন যেন জীবমৃত হইয়াই আমাদিগকে বাঁচিতে হয় সে কথাগুলির আলোচনা করিয়াই আমার বক্তব্য শেষ করিব।

আমাদের অধঃপতনের সর্বপ্রধান কারণ ব্রহ্মচর্য্যের অভাব; থান কাপড় পরিয়া, নিরামিষ আহার করিয়া, একাদশীর দিন উপবাস করিয়া থাকিলেই যে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা হয় ভাহা নহে, ব্রহ্মচর্য্য পালনের মূল সূত্র হইল চিন্তর্ন্তি নিরোধ করা। মহার্ধ পভঞ্জলী এই সূত্র অবলম্বন করিয়াই ভাঁহার দর্শন গ্রন্থ প্রণয়ন করিয়া গিয়াছেন। এই চিন্তর্ন্তি নিরোধ করার নামই হইল যোগশিক্ষা''। হিন্দু যভদিন এই যোগ শিক্ষায় ঐকান্তিক ভাবে অজ্বান্ত ছিল ভভদিন পর্যান্ত ভাহাকে আধি ব্যাধির অবাধ ভাড়নে বিপর্যান্ত হইতে হয় নাই, অভি



অস্থুখ সারিবার মুখে

THE PACKAGE



ভূজিক মিল্কে পুষ্টিকব, স্বাস্থ্যকর পরিক্ষার নবনীপূর্ণ ছথা থাকে তাহাতে উৎকৃষ্ট মন্ট বালি ও গমের গুড়া দিয়া অধিক উপকারী করিয়া হৃপথ্য ও স্থপাচ্য করা হয়। ইহা "ভাইটামিনে" পূর্ণ ও সহক্ষে হজম হয় বলিয়া, রোগ আরোগ্যের পরে তুর্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি তুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাছ। ম্যালেরিয়া ও আমাশয় জ্বের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য ও নিদ্রাহীনতায় শুইবার আগে ঈষং উষ্ণ অবস্থায় ব্যবহারে ঘুম আনে।

THE PACKAGE



গরম বা ঠাণ্ডা জলে শাদ্র জোরে নাণিলেই মুহুর্ত্তমধ্যে তোরী হয়।

যথন ব্যবস্থা দিবেন আ্বাসল 'HORLIKS' লিখিতে ভূলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্ত চার সাইজের পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD., SLOUGH, BUCKS, ENGLAND.

কালা-জুর

প্রভৃতি পুরাতন রোগ জনিত রস্তারতা (এনিমিরা) রোগে

মন্ত্রশক্তির মত কাজ করে। বিশাতী তিমোগোবিন অপেকা শতগুণে শ্ৰেষ্ঠ---वह विठक्षण (ठिकेश्यक क्खुंक নিতা ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিদেচিত

মুল্য

বড় শিশি ছোট শিশি ম্যালেরিয়া

নিৰ্মিত চিকিৎসার আরাম হইভেই হইবে।

কেব্ৰি-ফিউপো

নিয়মানুযায়ী দেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য্য বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা প্রামুসারে প্রস্তুত ও যথোপযুক্ত বিভদ্ধ কুইনাইন সংযুক্ত বলিয়া ইহা ব্যবহারে কথনও कान कुरुण (मथा यात्र ना।

মুক্যা

বড শিশি

ছোট শিশি

10.

টেলিফোন বভ বাজার 2200

33-CA

31

लान्दिविता ज्या मान्या

' বাইওকৈমিষ্ট কলিকাতা।

টেলিগ্রাফ

ব্রাঞ্চ ডিপো:--১৩নং লায়াল খ্রীট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

অয়তাঞ্জন

মাথাধরা স্বায়ুর বেদনা পিঠ ব্যথা কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

मिष

পোড়া

এবং সর্বাঞ্চর ব্যথা ও বেদনার এদ্রজালিক ঔষধ

Bombay

বাল্লাদেশের একমাত্র বন্টনকারী

জি অভিলোল ৩৩ কোহ ০৮নং বদুটোলা ষ্টাট, বলিকাডা।

Madras

প্রাচীন যুগে ভারতবর্ষে অকালমৃত্যুর নাম কেহ যে জানিত না, রামায়ণে আমরা তাহার প্রমাণ পাই। রামরাজ্ব একটা মাত্র শিশুর অকাল মৃত্যু ঘটিয়াছিল বলিয়া সদাগরা-ধরণার অধীশর রামচন্দ্রকেও কম নিপ্রাহ ভোগ করিতে হয় নাই। থাক্ সে কথা, যোগ শান্তের সর্ববপ্রধান শিক্ষা চিত্তবৃত্তিকে নিয়োধ করা। ইহাই হইল স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায়। ছাজ্র দীবনে আগে গুরুগুহে বাসের ব্যবস্থা ছিল, সেই গুরুগৃহে বাসের সময় শুধু যে লেখাপড়া শিক্ষা করিয়াই ছাত্রজীবন অতিবাহিত করিতে হইত তাহা নহে, গুরুর সংসারের সকল করণায়ই তখন ছাত্রগণকে পালন করিতে হইত, কর্মময় জীবন প্রস্তুত সেই গুরুর সংসারের কর্মান্যপদেশেই ঘটিত। অফীদশ তখন ছাত্রজীবনে সকলের বর্য পর্যান্ত এইরূপ গুরুগুহে বাস করিয়া ছাত্রেরা সর্ব্যপ্রকারের যে শিক্ষালাভ করিত—তাহাই হইত তাহাদের ভবিষ্যত জীবন পবিত্র ভাবে গঠনের প্রধান উপায় এক কথায় এই গুরুগুহে অবস্থিতি সূত্রে ছাত্র-জীবনে প্রায় কাহারও পদস্থলন হইত না। এখন সে গুরুগুহে বাস করিবার প্রথা নাই, ছাত্ৰজীবনে অনেককেই বিদেশে আসিয়া স্বজন দিগকে ছাডিয়া একা াস করিতে হয়। এই একা অবস্থিতির ফলে ছাত্রেরা অভিভাবকের শাসন পায় না, অর্থের বিনিময়ে শিক্ষালাভ করিতে হয় বলিয়া অধ্যাপককে বা গুরুগণকেও আর সেকালের মত ভক্তিব চক্ষে দেখে না। প্রেচ্ছাচারিতা তাহাদের মধ্যে এই সময় হইতেই প্রবেশ করিতে থাকে, আমি সকল ছাত্রের কথা বলিতেছি না, কিন্তু কলিকাতার থিয়েটার এবং বায়ুস্কোপে যে এছ দর্শকের ভিড় হয়, রাশি রাশি

ঘটনাপূৰ্ণ কুৎসিৎ প্রতিদিন নভেল. যাহা কলিকাতার মুদ্রাযন্ত্র হইতে বাহির হইতেছে. কলিকাতা সহরে চা ও রেণ্ট্রেনেটের দোকান, যাহা অসম্ভব রকমে বাড়িয়া গিয়াছে, ইহাদিগকে পরিপুষ্ট করিতেছে কাহারা তাহা আপনারা জানেন কি 📍 আমি মুক্তকঠে বলিব, মেস এরং হোন্টেলের ছাত্রের দলই ঐ সকল পরিপৃষ্টির সর্ববপ্রধান সহায়ক। ছাত্রদিগের মত আমাদের ছাত্রীদিগের এ এইভাবে ঘটিতেছে। অধঃপত্ৰ আমরা যে ব্রহ্মচর্ব্যের কথা বলিয়াছি সেই ব্রহ্মার্থ্য লাভ করিতে হইলে সর্বাত্যে ইন্দ্রিয় লালসা প্রশমিত হওয়া প্রয়োজন। ''লালসা'' মস্তিকের ব্যাপার, মন সংঘত হইলে লালসার দমন হয় এই মনং-সংযম প্রবল ইচ্ছা শক্তির আয়তাধীন। নিরলস্তা. ভগবদধ্যান, স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম অনুসারে স্নান, আহার, ব্যায়াম প্রভৃতি দারা উচ্চলক্ষ্য সাধনে একান্তিক ভাবে আসক্ত হইলে চিত্তসংযমের অধিকারী হওয়া যাইতে পারে। হিন্দুশা**ন্তে আসন** প্রাণায়াম, এবং মুদ্রাদি শিক্ষার যে ব্যবস্থা আছে, এগুলির দ্বারাও চিওসংযম হইয়া থাকে।

এই চিত্ত সংযম হইল আমাদের বাঁচিবার উপায়.
বাঙ্গালীকে বাঁচিতে হইলে আবার বাংলাদেশে
পূর্বেকার মত চিত্তসংযমের শিক্ষালাভের ব্যবস্থা
করিতে হইবে। প্রক্ষাচর্য্য দারা যে শরীব সবল, স্কুন্থ,
কর্মাঠ হয় আমাদের দেশেরবিধবাগণ ভারার প্রকৃষ্ট
দৃষ্টান্ত। আমরা অধ্যাচারী হইয়াছি, প্রক্ষাচর্যের আদর্শ
অমুশালন এমন কি আলোচনা পর্য্যন্ত আমাদের নিক্ট
হইতে বিলুপ্ত হইয়াছে, আমাদের মধ্যে ইন্দ্রিয় স্ক্থস্রোত অবাধে প্রবাহিত, প্রক্ষাচর্য্য আমাদের নিক্ট
বিক্রপের বিষয়। আমরা মরিব না তো মরিবে কাঁবারা প্র

আমাদের দেশে প্রবল ভাবে ইন্দ্রিয় সংযমের যে অভাব ঘটিয়াছে—ইহাই হইল আমাদের যক্ষা বা ক্ষারোগে মৃত্যুবাছল্যের কারণ। শান্তকার বলিয়া গিয়াছেন—মরণংবিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ. তম্মাৎ অভিপ্রযত্ত্বেন কুরুতে বিন্দুধারণম্। অর্থাৎ শুক্রক্ষয়ের ফল মৃত্যু এবং শুক্রধারণের ফল দীর্ঘ ও সার্থকজীবন। তাহার পরেই ঋষি বলিভেছেন:—

জায়তে গ্রিয়তে লোকো বিন্দুনেনাত্র সংশয়ঃ
এতদ্ জ্ঞান্তা সদাযোগী বিন্দুধারণ মাচরেছ।
অর্থাছ শুক্র ইইতেই জীবের জন্ম, এবং শুক্র
ইইতেই জীবের মৃত্যু ইইয়া থাকে; এই তত্ত্ব স্মরণ
রাখিয়া যোগী সর্ববদা বীর্য্য ধারণে তৎপর ইইবেন,
সিন্ধে বিন্দো মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে
যন্ত প্রসাদাৎ মহিমা মমাপ্যেতাদৃশোভব ॥
অর্থাৎ বিন্দুরূপ মহারত্ন আয়ত্ত ইইলে এজগতে
কিছুই অনায়ত্ত থাকে না। আমার যে জগতে
সিদৃশ মহিমা তাহা কেবল শুক্রধারণের প্রসাদে।
ইহা স্বয়ং মহাদেবের উক্তি। আগে আমাদের
দেশে আমাদের দৈনন্দিন বিষয়গুলির মধ্যে
ব্রহ্মচর্য্য কিরূপে পালন করা হইত, নিম্নে তাহার
নির্দ্দেশ করিতেতি।

- ১। ব্রাহ্মানৃত্ত্তে উঠিবার অভ্যাদ ছিল। এই অভ্যাদের ফলে শরীর অত্যন্ত স্থন্থ থাকিত এবং দীর্ঘজীবন লাভ ঘটিত।
- ২। প্রভাতে মলমূত্র ত্যোগ, দন্তধাবন ও মুখ প্রকালনের অভ্যাস ব্যবস্থা ছিল। শরীরকে এসকলের স্কুম্ব রাখিবার জন্ম কার্য্য প্রভাতেই করা উচিত।
- ৩। ব্যায়াম ও ব্যায়ামের পরে কিয়ৎকাল বিশ্রমি এবং তৎপরে

- ৪। প্রাতঃস্থান করিয়া এবং তৎপরে উপাসনা করিয়া বালকেরা অধ্যয়ন করিত, প্রাপ্তবয়স্কেরা বিষয় কর্মা দেখিত এবং স্থবিরেরা ভগবৎ চিন্তায় সময়ক্ষেপ করিতেন।
- ৫। তাহার পরে আহার কাল, এখনকার
 মত বেল। ৯টার মধ্যেই না সারিয়া দ্বিপ্রহরের সময়
 সম্পন্ন করা হইত। পৌরাজ, রসোন, মদ, মাংস
 বড়বড় মংস্থা, মাদক দ্রব্যাদি, ধূমপান, লক্ষা মরিচ,
 সর্মপ; অধিক অমুদ্রব্যা, অধিক মিষ্টদ্রব্যা, অধিক
 লবণ, এবং লবণাক্ত দ্রব্যা, চা, কাফি, সিগারেট,
 চুক্রট ইত্যাদি দ্বারা ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা হয় বলিয়া
 বর্ত্তমান সময়ের পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ যে সকল দ্রব্য
 আহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন, বেলাচারীর ব্রক্ত
 রক্ষার জন্ম সেকালে সে সকল নিয়ম প্রায় সকল
 লোকেই বিশেষ ভাবে প্রতিপালন করিতেন।

অপরাক্ত কালেও আনার ঐরপ নিয়ম প্রতিপালিত হইত। তথন অধ্যয়ন কাল ও কর্মকাল নির্দিন্ট ছিল সকালে ও সন্ধ্যায়। রাত্রি এক প্রহরের পর আর কেহ জাগিয়া থাকিত না। শ্যায় শ্যন পূর্নক বিশ্রাম স্থ লাভ করিত। এখন তো ইহার সবই পরিবর্তিত হইয়াছে। মধ্যাক্ত সময়ই এখন আমাদের কর্মকাল। স্বর্ত্তি পরিত্যাগ করিয়া এখন আমরা পরবৃত্তি পরিত্রাহ করিয়াছি কাজেই আমাদিংকে বেলা এক প্রভরের মধ্যেই নাকে মুখে ভাত ও জিয়া, অফিস-আললতে না যাইলে উপায় নাই। এ অবস্থায় সান্ধ্য রক্ষার নিয়ম সকল আমরা প্রতিপালন করিব ক্ষেননকরিয়া ?

যতগুলি রোগে আমাদের এখন ধ্বংস সাধন
• ঘটিতেছে তন্মধ্যে ধাতু সম্বন্ধীয় পাড়ায় বা প্রস্রোব

জনিত পীড়ায় এখন যে বহুলোক ভূগিয়া থাকেন তাহার প্রমাণ দিবার জন্য সংবাদ পত্রের বিজ্ঞাপনের পৃষ্ঠাগুলি উল্টাইয়া গেলেই বুঝা যায়। রোগের বাহুল্যের সহিত ঐ সকল রোগ নিবারণেব পেটেণ্ট বৈধেরও যথেই স্প্তি হইয়াছে। এই ধাতু সম্বন্ধীয় পীড়া উৎপত্তির মূল কারণ বারাক্ষনা সহবাস। কলিকাতায় বারাক্ষনা ও কুটনীর সংখ্যা হিন্দুর মধ্যে ৩২,২১৪, মুদলমানের মধ্যে ১১,৯০৬ খ্রীন্টান জাতির মধ্যে ৮০ এনং অন্যান্ত জাতির মধ্যে ২০০, কলিকাতায় মোট ৪৩,৩৩০ টা বেশ্যা বাস করিয়া থাকে। ইহা ভিন্ন প্রচ্ছন্ন বেশ্যা অর্থাৎ বি প্রভৃতির সংখ্যাও যথেইট। এই বারাক্ষনা দিগকে পরিপুষ্ট করে কাহারা
প্রথামরাই নহি কি
প্রামরা মরিব না তো মরিবে কে
প্র

বিবাহিত জীবন পবিত্র সন্দেহ নাই কিন্ত বাল্যজীবনে অক্সন্ন ব্ৰহ্মচুৰ্য্য প্ৰতিশালিত হইলে যিবাহিত জীবনে যে স্বৰ্গীয় স্তথ তাহা পূৰ্ণ মাত্ৰায় উপভোগ করা থায়। স্বস্থ, সবল, দীর্ঘজাবি, এবং কর্ম্মঠ সন্তান লাভ করিতে হইলে পুরুষ বা নারী উভয়েরই ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষালাভ করা উচিত। ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষালাভ করিয়া এই বিধান পালন করিতে হইলে মাসের মধ্যে একদিন দম্পতি মিলনই যথেষ্ট। স্ত্রীর গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের অন্ততঃ ছয়মাস পর্যান্ত স্ত্রীপুরুষের মিলন একেবারে পরিত্যজ্য। এই ভাবে স্ত্রী পুরুষের মিলন হইলে অন্ততঃ দেড বৎসর সংযম অবলম্বন না করিয়া উপায় নাই। প্রকৃত পক্ষে জনক জননা যদি পবিত্র ভাবে জীবন যাপুন করেন, তাহা হইলে তাঁহাদের সন্তান, সন্ততিগণও যে পবিত্র অন্তঃকরণ লইয়। দীর্ঘজীবন কাটাইতে পারে—এ কপার উপদেশ

আমাদের শাস্ত্রকারগণ বহুন্থলে বলিয়া গিয়াছেন। আর্যাঝ্যির কথায় আমরা দৃঢ়স্বরে বলিভেছি. পিতামাতা, বিশেষতঃ মাতার প্রবল ইচ্ছা ও নিষ্ঠার উপরে সন্তানের ভালমন্দ সকলই নির্ভর করিয়া থাকে। পিতামাতা ইচ্ছা করিলে সন্থানকে স্বর্গের দেবতা বা দেবী অথবা নরকের কীট করিতে পারেন। চরকসংহিতায় মহর্ষি অগ্নিবেশ ভগবান আর্বেয়ের নিকট বিকৃত সন্তান উৎপত্তির কারণ জিজ্ঞাসা কবিয়াছিলেন.—"কম্মাৎ স্ত্রী প্রকাং প্রসূতে !' ভগবান ইহার উত্তরে জীবের সদৃষ্ট দোব, মাতা পিতার বীজ্ঞদোষ, কালদোষ, সহবাসে অনিয়ম, গর্ভাবস্থায় মাতার আহারের অনিয়ম, মাতার বিকৃত বা পরপুরুষ দর্শনের ইচ্ছা, গর্ভিণীর অনিয়ম, এবং সৃতিকাগৃহ প্রভৃতি নানাকারণে সন্থান বিকৃত, বিকলান্ত এবং অকালে কালগ্রাসে পতিত হয় বলিয়াছেন। আমরা দেখিতেছি সেই সকল কার্যা এখন আমাদের সমাজে প্রতিনিয়ত ঘটিতেছে।

গভাধান বিষয়ে মহর্ষি আত্রেয় বলিয়াছেন :--

"ততঃ পুষ্পাৎ প্রভৃতি ত্রিরাত্রমাসীত—' অর্থাৎ ব্রী—ঋতুর প্রথম দিন হইতে তিন দিন পর্যান্ত ব্রহ্মচারিণী হইয়া বাক্ত উপাধানে ভূমিতে শয়ন, ও ধাত্রব পদার্থ ভিন্ন অন্য পাত্রে ভোজন করিবে। এই সময় মধ্যে গাত্রমার্জ্জনাদি প্রভৃতি কোনরূপ শুদ্ধাচারের কর্ম্ম করিবে না। বলুন তো এই নিয়ম এখন কর্মজন মহিলা পালন করিয়া থাকেন ? শুধু কি তাই ? সহবাস সম্বন্ধে ভগবান আত্রেয় নিম্মলিখিত নিয়মগুলি পালন করিবার জন্ম বিশেষভাবে উপদেশ দিয়াছেন:—

• "ন চ ম্যুক্তাং—"অর্থাৎ ন্ত্রী যদি উপুর হইয়া পাকে অথবা পার্শ্বগর্ভ বা কাং হইয়া পাকে. তবে এ সবস্থায় বীজ গ্রহণ করিবে না। "ত্রাতাশিতা কুধিতা পিপাসিতা ভীতা" স্ত্রী সত্যন্ত ভোজন করিলে বা নিপাসাতুর হইলে অথবা ভীতা, চঞ্চলচিত্তা, শোকান্ত্রা অথবা ক্ষুদ্ধা হইলে অথবা অন্তর্ত কানাতুরা হইলে গর্ভধারণ করে না এবং যদি গর্ভধারণ কবে তাহা হইলে বিকৃত সন্থান প্রস্ব করিবে। 'গতি বালাং অতি বৃদ্ধা:" অত্যন্ত বালিকা, সতিশয় বৃদ্ধা, চিরক্রাা, অথবা রোগগ্রস্তা স্ত্রীর সহিত সহবাস করিবে না।

আর উদাহরণ দেখাইব না। আর্য্যশ্বষি প্রণাত আয়ুর্বেবদ শাস্ত্রে এরূপ উদাহরণ যথেন্ট আছে। আমার বক্তব্য, যিনি যাহাই বলুন, ম্যালেরিয়ার তাণ্ডব নৃত্যে বাঙ্গলা দেশ উৎসন যাইতেছে সভ্য কলেরা, বসন্ত, নিউমোনিয়া বেরিবেরি যক্ষা ও কালান্ধরে বান্ধলাদেশ শ্মশান হইতে বসিয়াছে সত্য এবং দারিদ্রা ও তরিবন্ধন খাছাভাবের ফলে আমাদের জীবনীশক্তি আগে হইতেই কমিয়া যাইতেছে এবং তাহার পরে কোন একটা রোগে আক্রান্ত হইলেই আর আমরা সহ্য করিতে না পারিয়া ভবযন্ত্রণার হাত হইতে মুক্তি করিতেছি—ইহাও সভা, কিন্তু সর্বোপরি এ কথাও অবিসংবাদিত সভা যে, সংযমের শিক্ষার অভাবে করিতে না পারিয়া আমরা রক্ষা জীবনীশক্তিকে যেরূপ ক্ষীণ ও তুর্নবল করিয়া ফেলিয়াছি ও ফেলিতেছি তাহার সহিত দারিদ্রা ও খাতাভাবে অধিকতর ক্ষীণ ও তুর্বল হওয়ায় কোনও একটা রোগ আদিলে তাহাকে দুর করা আর সম্ভবপর হয় না। আমাদের দেশে ডিস্পেপসিয়া এবং ক্ষয়রোগের বৃদ্ধি এমনই করিয়াই হইতেছে

এবং ভাহার পরিণতিই হইতেছে আমাদের ভগ্নস্বাস্থ্য এবং অকাল মৃত্যু। ইংরাজীতে একটা কবিতা আছে -

The first Physicaan by debauch was made Excess began and sloth sustains the trade এই শ্লোক অবলম্বন করিয়া বাঙ্গালী কবি লিখিয়াছেনঃ

"আদিতে ছিল না হেথা চিকিৎসক জাতি চিকিৎসা বিজ্ঞান —দে যে নরের অখ্যাতি। উন্মন্ত জাহার পানে, ইন্দ্রিয় সেবনে, শেষে কাঁদে জরামৃত্যু ব্যাধির পীড়নে। দেখে তাই অর্থলোভে দেখা দিল এসে— চতুর মানব কেহ চিকিৎসক বেশে। অসংযমে এ ব্যবসা হ'য়েছে হজিত, আলুন্তে রেখেছে তারে আজিও জীবিত।"

বাস্তবিক কপাটী খুবই ঠিক। প্রকৃত কথা, যদি আমরা ব্রহ্মচর্যাকে ফিরাইয়া আনিয়া পূর্নেকার নিয়ম পালনে আবার অভান্ত হই যদি আমরা ধর্ম্মের সহিত স্বাস্থ্যের সমন্ধ একাধারে বিজডিত রহিয়াছে –ইহা মনে করিয়া সকল কর্ম্মে প্রবুত্ত হই--যদি আনাদের সনাতন শাস্ত্রবিধি মানিয়া স্থুসন্তান লাভ করিবার জাঁগু বিশেষ ভাবে চেন্টা করি –তাহা হইলে জোর করিয়া বলিব –সাম'দের জ্ঞ্য চিকিৎসকের নাই ৷ দরকার করাইবার জন্ম আমাদের রোগ হইবে না—রোগ হইলেও প্রকৃতির সাহায্যে আপনা আপনিই সারিয়া যাইবে। স্থুতরাং আমাদিগকে ব্যস্ত হইতে হইবে না। কিন্তু এসব কথা শুনিতেছে কে? আর «বলিবই বা কাহাকে **গ**

মাালেরিয়ায় পলীগ্রাম ধ্বংদ হইতে বসিয়াছে,

কিন্তু ইহার কারণ কি আমরা নহি

কাথায় গেল সে স্থাবের পল্লীবাসের প্রাণা 🤊 কেন আমাদের প্রাচীন জলাশয়গুলি মজিয়া উঠিল ১ পরিকার করিবার জন্ম কেন পল্লী প্রামে কেন্ট্র নুত্র জলাশয় কেন আর কেহ কাটাইতে ঢাহে না গ গোচারণের মঠিওলি কেন নট হইল > পল্লীর প্রান্তর ভূমিতে ক্ষটপুটে গাভীর দল কেন আর বিচরণ করে না গ পল্লীগ্রামের গোলা সকল কেন মরাই শুল হইল ? পল্লীগ্রামের সে বার মাদে তের পার্বণ কেন উঠিয়া যাইল স প্রামের (मरे मकल सुन्ध युव(कत जल (मरे (अलागात उ लाठियात्वत प्रव-(महे नायाम श्राम्भीन कातीत प्रव-সেই শিল্পকলা -- সেই সঞ্চীত-বাতালোচনা -- সেই স্থপতি ও মূর্ত্তিগঠন সেই বিচিত্ত কাব্যরচনা - সেই জ মদার বাড়ীর অবারিত দ্বার—সেই দরিদু, অন্ধ, খঞ্জ, ভিক্ষুক আহত, আনাহত রবাহতের দল,— সেই চির উন্মুক্ত অতিথিশালা—সেই গৃহস্থ সকলের আনন্দ কোলাহল সেই স্থুখ সেই শান্তি সেই সব পূর্বাম্মতি —কেন পল্লী হইতে উঠিয়া গেল গ সে সকলের কারণ কি আমর৷ নহি প আমরা কেন সেই পল্লীমাতার অনন্ত তরপায়িত হরিৎ সৌন্দর্যা, গোলাভরা ধান দাগিভরা জল, কমলফুল্ল সরসী, ছায়া স্থাতিল কুঞ্জকুটীর, অগাধ ক্ষেহ ও সানন্দভরা হৃদয় ছাডিয়া কোন আলেয়ার আলোক দেখিয়া, কোন মোহিনী সঙ্গীত অনুসরণ করিয়া, মায়ের প্রসাদ ভাগি করিয়া, পরগৃহে দাস্তবৃত্তি করিতে আসিয়াছি ৭ আমাদের জন্মই না উর্বারক্ষেত্র উষর হুইয়া গেল—ুসোনার বাংলা শাৰান হট্যা গেল, চির্তরে জ্যোৎসা ডবিয়া গেল। সামরা কি ইচ্ছা করিলে আবার পল্লীগ্রামে ফিরিয়া গিয়া গ্রামের বনজন্তল কাটাইয়া, পুন্ধরিণা দীর্ঘিকাগুলির সংস্কার করিয়া—আবার যেমনটা ছিল তেমনটা করিতে পারি নাৰ মাালেরিয়া-কলেরার হাত হইতে আবার পল্লাগুলিকে রক্ষা করিতে পারি না ? কিন্তু সে প্রবৃত্তি আমাদের নাই। আবাল্য আচারভ্রমট হওয়ায় সে প্রাবৃত্তি আমাদের চিরতরে নষ্ট হইয়া গিয়াছে। স্থতরাং বর্তমান যুগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিত্র করিয়া আমরা এই দিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছি যে, বাঙ্গালা যদি তাহার কুতকর্ণ্যের কুফলগুলি এখনও ভাল করিয়া বুঝিয়া তাহার প্রায়শ্চিত কণিতে প্রস্তুত না হয়, ভাহা হইলে ভাহার ধ্বংস সাধন অনিবার্যা—স্বয়ং ভগবানেরও তাহাকে রকা করিবার সাধ্য নাই।

माञ्जिल:

অধ্যাপক শ্রীবিভৃতিভূষণ ঘোষাল M.A , B L.

পণের বর্ণনায় সময় নফী না ক'রে এ'কবারে দার্জ্জিলিং সহর নিয়ে পড়া যাক্।

দার্ভিলিং সহর ছু'টি পাহাড়ের উপর অবস্থিত। সহরের রাস্তাগুলো এঁকে বেঁকে স্বীস্প গতিতে চলেছে—দেখুতে বড়ো সুন্দর। সহরটি ছোটো। কিন্তু বড়োই স্থানর। এখানে প্রকৃতি তার নিত্য নূতন লীলা দেখাচ্ছেন। দূরে তুষার কিরিটী কাঞ্চনজ্জ্বা যে এক অপূর্বর দৃশ্য। কাঞ্চনজ্জ্বার আশে পানে আরো কতকগুলি শৃঙ্গ -স্বাব্বদাই বরফে ঢাকা।

দার্ভিলং ফেশন থেকে বাজার মাইল খানেক হবে। বাজারটি সমতল স্থানে অবস্থিত—থুব প্রকাশু। বাজারের নীচে চাঁদমারী দার্ভিলিঙের বাঙালী পাড়া। বাজারের আশে পাশে ভুটিয়ারা বাস করে। এই সব কারণে বাজার ও তার চার পাশের জায়গা বড়ই নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর।



গয়াবাড়ী রেল ফেশন।

দার্ভ্জিলিঙে বেড়াৰার প্রধান জ্বায়গা ম্যাল।
এটি একটি খোলা মাঠের মতো। চারদিকে বসবার
জন্যে বেঞ্জি পাতা আছে। এইখানেই সকাল
সন্ধ্যায় সকলেই হাওয়া খেতে আসেন। ম্যাল ও
তার আশপাশটাই দার্ভ্জিলিঙের চৌরন্ধি। যতো
বড়ো বড়ো দোকান, বড়ো বড়ো হোটেল সবই
এখানে। রোড, ম্যাকেঞ্জি রোড, ক্যালকাটা রোড
বার্বাইন রোড, আরও অনেকগুলি ম্যালে কিম্বা
তার কাছে মিশেছে।

ম্যাল থেকে খানিক এগিয়েই অব্জারভেট্রি পাহাড়। পাহাড়টি খুব উঁচু ও সমতল। এই পাহাড়ের উপর তিববতী মন্দির আছে, আর এখানে একটি গুহা আছে,—প্রবাদ যে, তার ভিতর দিয়ে তিববত পর্যান্ত স্কুজ্ব পথ পাওয়া যায়। যে তিববতী মন্দিরেব কথা বলেছি, সেইটে হচ্ছে



স্থকনা-অরণ্যানী

তুর্জ্জয় লিক মহাদেবের মন্দির এই দেবভার পথ অমুসারে নাকি দার্জ্জিলিং সহরের, পথ পত্তনী হয়।

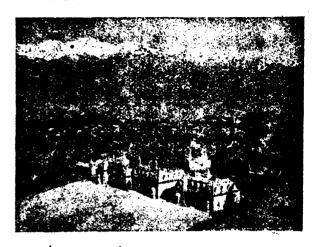
অব্জারভেটরী পাহাড় থেকে অনেক দূর দেখা যায়। তিববত ও ভুটানের ওপারের পাহাড়-গুলো এখান থেকে দৃষ্টিপথে পড়ে। তাদের ব্যবধান উচ্চতা ও অবস্থিতি বোঝাবার জন্ম স্থান্দর ম্যাপ টাঙানো আছে।

আজারডেটরী পাহাড় পেরিয়ে লাট সাহেবের কুঠি আর তা' থেকে খানিক দূরে বর্চহিল পাহাড়। এই পাহাড়টি অভি স্থন্দর ও স্থবিখ্যাত। এখানে বনভোজন দাৰ্জ্জিলিং প্রবাসীদের একটি প্রধান আমোদ।

বাজ্বার থেকে কার্টরোড ধরে' খানিক দূর গোলেই কার্টরোডের নীচে বোটানিক্যাল গার্ডেন। এখানে অনেক পাহাড়ী ফুলের গাছ। হরেক রকমের ফার্ণ ও অর্কিড সংগ্রহ করা হয়েছে। এই বাগানটি পাহাড়ের ঢালুর ওপর তৈরী।

দার্জ্জিলিঙে যেখানে বর্দ্ধমান মহারাজার প্রাসাদ ঠিক তার ওপরে যে পাহাড় উঠেছে, তার নাম জলাপাহাড়। এই জলাপাহাড় খুব উঁচু। এখানে যাবার একটা রাস্তা বেশ কিছু খাড়াভাবে উঠেছে। সে রাশ্বায় জলাপাহাড় যেতে গেলে শীতের দেশেও গলদঘর্ম্ম হতে হয়। কিন্তু বড়ো রাস্তা দিয়ে গেলে পৌছিতে দেরী হ'লেও কন্ট হয় কম। এই জলাপাহাড়ের ওপরে দার্জ্জিলিঙের সৈন্যাবাস। আর ঢালুর ওপর রাস্তার ধারে অনেক বড়োবড়ো বাড়ী আছে। দার্জ্জিলিঙের প্রসিদ্ধ সেণ্টয়ল, কুল এই পাহাড়ের ওপর আছে।

জলাপাহাড়ের খানিক দূরে কাটা পাহাড়।



সেন্ট্পল্স্ স্কুলের উপর থেকে বরফ স্তৃপ ও দাৰ্জ্জিলিঙের দাধারণ দৃশ্য।

সেখানে কামানের বাটারি আর গোলন্দাজ দৈন্যদের থাকবার ব্যবস্থা আছে।

দার্জ্জিলিঙে সাহেবদের থাকবার জন্যে অনেক বড়োবড়ো হোটেল আছে। তার ভেতর Wood lands, Rockvilla Grand's Central হোটেলই নামজাদা।

সহরের মানখানে একটা ছোটো পাছাড়ের ওপর ইডেন স্থানিটেরিয়ম। রুগ্ন ও তুর্বল সাহেব কর্ম্মচারীদের চিকিৎসা ও সেবাশুশ্রুষার জন্য ১৮৮৩ সালে তু'লাখ টাকা খরচ ক'রে এই স্বাস্থ্যাবাস তৈরী হয়েছে। সে সময় ছোটলাট ছিলেন সার আস্লি ইডেন। তাই তাঁর নামে এই স্বাস্থ্যাবাসের নামকরণ হয়েছে।

দাৰ্জ্জিলিঙে ভারতবাসিদের থাকনার সর্বপ্রধান স্থান লোইস্ জুবিলি স্থানিটেরিয়াম। ১৮৮৭ সালের মে মাসে ভারতেখরা ভিক্টোরিয়ার জুবিলি উৎসব স্মরণার্থ এই স্বাস্থ্যনিবাস প্রভিষ্ঠিত হয়েছিল। ইহার তুইটি বিভাগ—হিতুঁয়ানি বিভাগ ও সাহেবিয়ানা বিভাগ। দার্জ্জিলিঙের ১৮৯৮ সালে প্রথম দার্জ্জিলং সহরের বৈহ্যুতিক মতো তুর্গাল্য জায়গায় এই স্বাস্থ্য নিবাসে থাকবার পরচ খুবই কম। যক্ষা রোগীদের জন্য আলাদা ব্যবস্থা এখানে আছে।

সহরের কিছু দুরে সিঞল পাহাড়। সেখানে ক্র্বীর জল ধরা থাকে আর সেই জল পাইপ করে' ্রীয়ে এসে' সহরে সরবরাহ করা হয়।

আলোর ব্যবস্থা হয়। সহর থেকে দু'মাইল নীচে সিদারপোং বনে একটা উপত্যকা দেখানকার অনেকগুলো ঝা বেঁধে সেই জলের স্রোত্থেকে বৈচাতিক শক্তি প্রস্তুত করা হয়। সিদারপে যাওয়া সাস। বড়োই কফ সাপেক।



১। টাইগার ছিল থেকে অরুণোদয়।

খুম পাহাড়ের কাছে টাইগার হিল দেখান থেকে গোরীশঙ্কর শিখরে সূর্য্যোদয় দর্শন দার্জিলিং প্রবাসীদের অবশ্য কর্ত্তব্য। সে এক অভিনব ষ্ট্রপ্ত ! কিন্তু সকলের ভাগ্যে তা' দর্শন করবার **স্থবোগ ঘটে না। পরিষ্কার আকাশ দার্জিলিঙে** 🎒 ওয়া যায় না বল্লেই হয়। 🏻 আর আকাশ পরিন্ধার ৰা থাক্লে সূর্ণ্যোদয়ের গরিমা উপভোগ করা ক্রকর। টাইগার হিল বা বড়ো সিঞাল সূর্য্যোদয় ্রিশ্বতে গেলে রাত থাকতে সেখানে পৌছানো চাই। **জার সেখান**কার ডাক বাংলাতে থাকবার ব্যবস্থা জাগে থেকে করতে হয়।

্ দার্জিলিং সহর থেকে মাইল চারেক দূরে সহর व्यत्नक नीत्र लिवः। (मशात्न रेःद्रिक সৈন্মের ব্যারাক আছে। 🔪 এইটি পাহাড়ের চূড়া কেটে' ফেলে' অনেক টাকা খবচ করে' সেখানে ঘোডদৌডের মাঠ তৈরী করা হয়েছে। মাঠটি ছোট। কিন্তু পাহাড়ের ওপরু এর চেয়ে বড়ো মাঠের আশা করা যেতে পারে না।

मार्জिलिः (शक् घूरम यावात পথে ततल लाहरन যে লুপটি পড়ে, তার নাম বাতাসিয়া লুপ। সেই লুপটির পরিদর থুব বড়ো। দেটি দার্জ্জিলিঙের একটা দেখবার জিনিষ।

দার্জিলিং সহর খুব পরিকার পরিচ্ছন্ন। ধূলার ফোন চিহ্ন নেই। সহরের ময়লা নিকাশনের জন্য প্রাকৃতিক যে ব্যবস্থা আছে, তাই যথেন্ট।

Three reasons why your choice for the Pujah holidays Should be

DARJEELING

- 1 It is the prettiest Hill Station in India;
- 2. For people in Calcutta and its neighbourhood it is the cheapest Hill Station to visit:
- 3. To no other Hill Station is the journey so comfrtable. The Darjeeling Mail now leaves Calcutta at a comfortable hour after Dinner, viz 20. 6 hrs (8 30 P. M. Calcutta Time). Siliguri is reached at 9.10 hrs. next morning (change to D. H.Ry) and the hill train leaves at 6.55 hrs after Tea, arriving at Darjeeling at 12.43 hrs.

On the return journey the D. H. R. Darjeeling Muil leaves Darjeeling at 14. hrs., arriving at Siliguri at 1935 hrs (change to E. B. Ry). The Broad Gauge Train leaves Siliguri at 20.15 hrs., after Dinner and arrives at Calcutta at 7 hrs (7.24 A. M. Calcutta Time) next morning.

Pujah Concession Return Tickets will be issued during the period 12th October to 10th November 1928 and will be available for completion of the return journey within 45 days subject to the condition that such tickets will cease to be valid after midnight of the 10th December 1928.

Concession Return Fares from Calcutta to Darjeeling-

First class ... Rs. 73/9.
Second class 41/4.
Servants (Single Journey only) ... 10/1/9.

Literature and other information on application to the Publicity Officer, E. B. Railway, 3 Koilaghat Street, Calcutta, (Telephone Regent 705).

No. T/242.



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বরেরাগের একমান মহৌযধ)

অত্যাবধি সৰ্ব্ব বধ জ্বরেরাগের এমন আশু শান্তি কারক মহৌষধ আবিদ্ধার হয় ন্যই।

মূল্য—বড় বোতল ১⊪০ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ১১; ছোট বোতল ১১ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ১০ আনা

রেল্ওয়ে কিংবা প্রিমার-পার্যেলে লইলে খরচা অতি স্থলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশবের নিরমাদি সম্বন্ধীয় অস্যাস্য জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্ত বড়লাট বাহাত্তর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বিক্রমণ্ড পালে এণ্ড কোৎ, ১৩০বনফিডস্লেন, কলিকাতা। ওপর মিউনিসিপ্যালিটি নানা রক্ম ব্যবস্থা করে? সহরটিকে বেশ ঝর্ঝরে করে' রেখেছেন।

সহরের ভিতর প্রধান প্রাকৃতিক দৃশ্য ভিক্টোরিয়া কর্প্রপাত। এই প্রপাতটির ওপর চারটি পোল আছে। সেই সব পোল দিয়ে লোক যাতায়াত করে।

সেপ্টেম্বর থেকে নবেম্বরের মাঝামাঝি পর্যান্ত
দার্জিলিঙে থাকার সবচেয়ে ভালো সময়। তখন
বৃষ্টি থাকে না এবং প্রকৃতিও তার যা' কিছু
সৌন্দর্য্য খুলে' দেয়। কাজেই পূজার ছুটিটা
দার্জিলিঙে কাটানো খুবই ভালো—স্বাম্থ্যের উন্নতি,
মনের ক্ষৃত্তি, দুইই একসজে হয়।

অপ্পদিনের মধ্যে স্বাস্থ্যের উন্নতি দার্জিলিঙে বেমন হয় এমন বড়ো কোথাও হয় না। এখানে জিনিষপত্র এক মাছ ছাড়া বিশেষ তুর্ন্তা নয়। মাথম থুবই সন্তা এবং খুবই স্বস্বাত্ন। তা'ছাড়া তরীতরকারী অজন্তা।

কুয়াশাই এখানকার স্বাস্থ্যের বিশেষ সহায়ক।
কুয়াশার ভিতর বেড়াইলে শরীরে দ্বিগুণ বল পাওয়া
যায় এবং খুবই ক্ষুধার উদ্রেক হয়। এখানে
হাঁটার একটা স্থবিধা আছে এই যে, খুব হাঁপিয়ে
পড়লে সামান্য বিশ্রামের পর পথকট আর মোটেই
অনুভূত হয় না।

দার্জিলিঙের এক বিপদ ঠাণ্ডা লাগা। এখানে



হিমালয়ের লীলা

সকলের সর্ববদা under wear পরা উচিত। নইলে হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে গেলে Hill Diarrhæa হবার সম্ভাবনা —আর সে রোগ একবার ধরলে সাংঘাতিক। এ বিষয়ে সকলের সাবধান হওয়া দরকার।

ই, বি, রেলওয়ের কৃপায় দার্জিলিং যাতায়াত দেও খরচ বেশা পড়েনা আর ট্রেণও বেশ স্থ্রিধারন নয়।

আজকাল শিলিগুড়ি থেকে motor service হওয়ায় দার্জিলিং যাওয়ার আরও স্থবিধা হয়েছে।

পূজার সময় concesion এর দরণ দার্জিলিং যাওয়া আসার খরচ অর্দ্ধেক লাগে। সামনে বিজ্ঞাপন্ন পৃষ্ঠায় ভাড়ার হার ও ট্রেণের সময় দেওয়া হোল। এ স্থ্যোগ কারো হারানো উচিত নয়।

19.

me Bire Sign

मिकिनिम।

(পূর্ববপ্রকাশিতের পর)

ডা: শ্রীনরেন্দ্র নাথ ঘোষ L. M. S.

পূর্ণের শ্রাবণ মাসের সংখ্যায় বলা হইয়াছে যে injectionএর পরেই বুকে যন্ত্রণা পূর্বক মুখ লাল াহওয়া ও নাড়ীর ক্রত স্পন্দন এবং খাস প্রখাদের কৃষ্ট হয় যখন adrenalin দিবার উপযোগিতা হয়; 'ইহি ছাড়া মধ্যে রোগী অজ্ঞান ও হইয়া যাইতে পীরে। অনেক সময় মাথায় যন্ত্রণা অনুভব করে বিমি করিতে থাকে ,নাড়ীর গতি ক্ষীণ হইয়া মৃত্যু পর্যান্ত হইতে পারে। এরপ অবস্থায় রোগীকে ভংকণাৎ শোয়াইয়া দিবে। মাথার দিকটী নিচ্ ও পায়ের দিকটা উঁচু করিয়া দিবে। ইহাতে यि दांगी स्ट ना रहेग्रा छ उदा उत था ता न रहेए থাকে ভাহা হইলে কুত্রিম খাদ প্রখাদ (artificial respiration) দিবে ও Strychnine এবং Camphor in oil of Camphor in Ether injection দিবে। অনেকের injection এর পরেই বুকে যন্ত্রণা হয়, মুখ লাল হইয়া উঠে ও নাড়ী খুব দ্রুত চলিতে থাকে এবং নিশাস লইতে কফ হয়—এতদবস্থায় adrenalin injection দিবে।

ইনজেক্সনের প্রতিক্রিয়া প্রায় ৬ঘণ্টার মধ্যে প্রকাশ পায়। বিষক্রিয়ার জন্ম অভ্যন্ত অধিক জ্বর হয়—১০৪ বা ১০৫ পর্যন্ত জ্বর উঠে মাথার অভ্যন্ত বন্ধা হয়, কাঁপুনি হয় ও রোগী পিঠে অভ্যন্ত বন্ধা অনুভব করে বমি হয় ও পেটে যন্ত্রনা হইয়া থাকে এবং কখনও কখনও সর্ববিশরীর আমবাতের ন্থায় ফুলিয়া উঠে। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীকে যথেই পরিমাণে জলবালি, তুধ, জোলাপ ও শীতল জলে স্থান করাইয়া দিবে, মাথায় বরফ দিবে ও Iodine 10 c.c. শিরার ভিতর ইনজেক্সন দিবে।

মস্তকের ভিতর, স্বকের নিম্নে, বর্কতে বা মূত্রাশয়ে সূক্ষম শিরায় Endothelium ধ্বংস হইয়া পারিপার্শিক তন্ততে (perivascular tissue) রক্তও সিরাম বহির্গত হইয়া বিপদ ঘটিতে পারে; বিশেষতঃ মস্তকের ভিতরে এইরূপ ঘটিলে রোগী অত্যন্ত শীরঃপীড়া বোধ করে, তড়কা হয়, পরে অজ্ঞান (coma) হইয়া মৃত্যু মুখে পভিত হয়। যদিও এই উপদর্গটি বিরল তথাপি যদি হয় তাহা হইলে নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বনীয়।

- ১। Lumbar Puncture অর্থাৎ মেরুদণ্ড ছিদ্র করিয়া 15—20 c. c. cerebro-spinal
- ২। শিরা হইতে অন্ততঃ 15 ozs রক্ত বাহির করিয়া দিবে। 🕻
- ৩। adrenalin or lodine intravenous (শিরার মধ্যে) injection দিবে।

বকের নিম্নে হইলে হয় আমবাতের ন্থায় ফুলিয়া উঠিতে পারে ও রোগী থব চুলকাইতে থাকে; ইহা শাঘই সারিয়া যায় অথবা Exfoliative dermatitis হইতে পারে, ইহা অতি সাংঘাতিক। ইহাতে মুখ ফুলে, সমস্ত শরীর লাল , ফোকাহয় উঠে ত পরে পুঁজ নেয়, উপরের চামড়াটি আঁইসের ন্থায় উঠিয়া যাইতে থাকে ও অসম্ভব চুলকাইতে থাকে। সারিয়া যাইবার পরও সমস্ভ শরীরের চামড়া বেশ শক্ত ও অস্থবেস থাকে। 'ইহাতে জর পুর বেশা হয়, অত্যন্ত মাধার যন্ত্রনা হয়, এবং কথন কখন রোগী অনেকবার পাতলা বাহে

করিয়া থাকে, প্রায় Broncho-Pneumonia or toxaemiaয় মৃত্যু ঘটে।

Exfoliative Dermatitis সারিতে চায়
না। রোগের প্রারম্ভে 25 e. c. 25% alkaline
Glucose শিরার মধ্যে ইঞ্জেকসন করিলে এবং
সারিয়া না যাওয়া পর্যান্ত একদিন অন্তর এরপ
ইঞ্জেকসন করিলে অনেক সময় এই রোগটি সারিয়া
যায় চুলকানিও অনেক কমিয়া যায়। Dusting
powder সর্বাক্তে মাধাইবে ও Calamine
Lotion লাগাইলে যন্ত্রনার অনেক উপশম হয়।
চামড়া ফাটিয়া গেলে 5—10% Ichthyol
মৈলম লাগাইবে ও Colloidal Iodine খাইতে
দিবে। মাছ, মাংস, ডিম বন্ধ করিয়া ঘোল, ডাবের
জল ও মিছরির জল এবং বালির জল অধিক
পরিমাণে খাইতে দিবে। রোগা আরোগ্য হইবার
পরও কিছুদিন কোনরূপ গুরুপাক দ্রব্য দেওয়া
উচিত নয়।

সিফিলিস্ এর জন্য মৃত্রে albumen পাওয়া গেলে arsenc-benzol ইঞ্জেকসনে উপকার হয়।
ইঞ্জেকসনের পূর্বেব মৃত্রে যদি albumen না থাকে এবং ইঞ্জেকসনের পদ্ধর তিন দিনের মধ্যে যদি উহা মৃত্রে দেখা দেয় তাহা হইলে ইঞ্জেকসন বন্ধ করিয়া তথনই ঘোল, ডাবের জল, বার্লি জল থাইতে দিবে ও সম্পূর্ণ বিশ্রাম করিবার ব্যবস্থা করিবে। যক্তের দোষের জন্য Jaundice হইলে বা যক্তের দোষের জন্য ইঞ্জেকসন দিবার পরও Jaundice হইলে তৎক্ষণাৎ ইঞ্জেকসন দিবার পরও Jaundice ইঞ্জেকসন দিবে ও নানারূপ ক্ষারজাতীয় ঔষধ যথা Soda bicarb, So la benzoas, Soda sulph খাইতে দিবে ও যাহাতে বাহে ও

প্রস্রাব সরল থাকে তাহার ব্যবস্থা করিবে।
ইঞ্জেকসনের পর কখনও তুই চক্ষু লাল হইয়া
উঠেও পিঁচুটী কাটিতে থাকে; এই জাতীয় চক্ষু
প্রানাহ খুব সামাত রকমের হইয়া থাকে এবং অস্ক্রেই
সারিয়া যায়। যদি অস্ক্রে না সারে তখন Lotio
Protar না 4% করিয়া চোখে ২০০ বার করিয়া
দিলেই সারিয়া যায়। কখনও কখনও যে শিরাটীতে
ইঞ্জেকসন দেওয়া যায় তাহা দড়ার তায় ফুলিয়া
উঠেও অত্যন্ত ব্যপা হয় (Phlebitis); এরপ
স্থলে হাতটা একটা ঝুলির ভিতর (Sling) দিয়া
গলার সহিত উঁচু করিয়া বাঁধিয়া রাখিবে ও ব্যথার
স্থানে Ichthyol, Belladonna এবং Ioilised
vasogen দিয়া শীরে ধীরে লাগাইবে।

অপেক্ষাকৃত নূতন ঔষধ যাহা মাত্র ছয় বৎসর কাল সিফিলিস চিকিৎসায় স্থান অধিকার করিয়াছে দেই যে বিস্মাথ তাহার সম্বন্ধে কিছু **বলিয়া** 'সিফিলিস' সম্বন্ধে প্রবন্ধটী শেষ করিব। ১৮৮৯ খঃ অন্দে Bealger সাহেব প্রথমে aminocitrate of Bismuth দিয়া ইঞ্জেক্সন করিয়া এত অধিক বিষক্রিয়া পান যে যদিও Bismuth তাঁহার মতে সিফিলিস আরোগ্য করিতে সক্ষম তাহা হইলেও তিনি উক্ত ঔষধটী ব্যবহার করিতে পুনরায় দাহদ পাইতে-ছিলেন না ৷ ১৯১৬ সালে Santon & Roberts বিসমাথের সিফিলিস্ বীজাণু ধ্বংস করিবার ক্ষমতা श्रीकात करतन। छार्राएमत भववर्ती भरवशाय Czernach ও Lavacliti দিফিলিদ বীজাণু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া সিফিলিস্ রোগাক্রান্ত করিয়া বিসমাথ দ্বারা চিকিৎসা করাইয়া আরোগ্য করেন এবং বিসমাথের সিফিলিস্ আরোগ্য করিবার শক্তির অপ্রতিহত প্রভাব দেখান। Fournin'

ও Guenot ইহা মানবদেহে ব্যবহার করিয়া যথেষ্ট উপকার পান ও এতৎ সম্বন্ধে বহু গবেষণার ফলে স্থির कर्त्वन रय विभगाथ, আर्म्गिनक এর ভায় উপকারী না হইলেও ইহাতে সিফিলিস্ বীজাণু ধ্বংস করিবার শক্তি Mercury অপেকা অনেক অধিক পরিমাণে বিছামান আছে। এত ছিল্ল অনেক Arsenic fast Mercury fast রোগী আছে যাহাদের arsenic or mercury প্রয়োগ করিয়া কোন উপ্লকার হয় না। সে ক্ষেত্রে বিসমাথ প্রয়োগে বিশেষ স্থফল প্রত্যাশা করা যাইতে পারে। বিসমাথের প্রয়োগবিধি এক্ষণে বিচার্য্য। বিসমাথ মাংসপেশীতে ইঞ্জেকসন দ্বারা প্রয়োগ করা বিধেয়। শিরার ভিতর ইঞ্চেকসন দেওয়া হইলে বিষম বিষক্রিয়া হয় বলিয়া বিসমাথ ওরূপ ভাবে দেওয়া ভোয়: নয়। Merk ত একটা বিসমাথ ঘটিত ঔষ্ধ যথা Tarto Bi (Bismath Soilion cemmno cipute) এর উল্লেখ করিয়াছেন বাহাদের শিরার ভিতরে injection দিবার ব্যবস্থা কিছু R. Magnus এক C. C. Wismulen শ্রিরার মধ্যে ইঞ্কেসন দ্বারা প্রবেশ করণান্তর একটা রোগীর তৎক্ষণাৎ মৃত্যু হইতে দেখিয়াছেন। অতএব এভাবে শিরার মধ্যে বিসমাথ দিবার অনেকের ধারণা পারদ যেরূপ শরীরে মর্দ্দন করিলে 'শরীরাক্তান্তরে প্রবেশ লাভ করে বিসমাথ ও তদুসুরূপ মর্দ্ধনের দ্বারা শরীরের ভিতর প্রবেশ লাভ করিতে সক্ষম: এইরূপ মর্দ্দন করিলে (inunction) হয়ত বিসমাণ কিয়ৎ পরিমাণে— শরীরের ভিতর যাইতে পারে কিন্দু তাহা 'সিফিলিস্'

এর বীজাণু ধ্বংস করিবার পক্ষে আদে শক্তিশালী নহে। সম্প্রতি বৈজ্ঞানিক উন্নতি সাপেক্ষ মৌলিক গবেষণা প্রসূত (Research) বিসমাথ ঘটি চ একটা ঔষধ ষাহা 'বিস্নোন্' (Bisnone) নামে চিকীৎসা জগতে নিজের অধিকার বিস্তার করিয়া প্রাসিদ্ধি লাভ করিয়াছে তাহা শিরাভ্যন্তরে ইঞ্জেক্শন্ দিবার জন্ম ব্যবহৃত হইয়া থাকে এবং ইহাতে পূর্নেবাক্ত কথিত কৃফল ফলিতে অর্থাৎ মৃত্যু হইতে দেখা যায় না বরং অন্যান্ম ইঞ্জেক্শনের ন্যায় নির্দ্দোষ। উক্ত উষধটা School of Iropical medicins এর ডাঃ চোপ্রা Lt-Col I. M. S অনেক চেফীর পর আবিকার করিতে সক্ষম হইয়াছেন।

বিসমাথ ঘটিত অনেক ঔষধ বাজারে পাওয়া যায়: তন্মধ্যে যে ঔষধে বিদমাথ দৰ্শবাপেকা অধিক পরিমাণে থাকে দেই ঔষধ ব্যবহার করিলে ফল বেশী পাওয়া যায়। ইহা ব্যতাত বে ঔষধ-कृति कम यवनानायक रेम आय (महे कृतिहै अधिक সাধারণতঃ, দেখা যায়, ব্যবহার হইয়া থাকে। Soluble Preparation (সম্পূর্ণ দ্রবণীয় ঔষধগুলি) অপেকা Susp nsion Preparation গুলি কম यञ्जनातायक ञ्रुडताः अधिक शतिमात्न वाबद्यां। Christiansen, Hersey 43 Lomholt বিসমাথ কিভাবে শরীরে প্রবেশ লাভ করে এবং ইহার বহির্গমনের দার কি তাহা বিশেষ আবে এবং যথার্থরূপে Radio—Chemical, উপায়ে নির্দারণ করিয়া এই ধার্ঘা করিয়াছেন যে বিসমাপ বেশীর ভাগ প্রস্রাবের ভিতর দিয়৷ বহির্গত হইয়া থাকে: ঁবাফের সঙ্গে যতটুকু বহির্গত হয় ভাইার প্রায় ·দিগুণ পরিমাণ প্রস্রাবের **সঙ্গে**্বাহির হইয়।

যায়। এক্ষণে 'সিফিলিস্' সম্বন্ধে যতটুকু জ্ঞান সম্ভবপর ও ভাহার চিকিৎসা সম্বন্ধীয় যাবভীয় ঔষধ ও উপাদান সমস্ত একে একে বর্ণনা করা হইল সত্য: কিন্তু জনসাধারণের প্রতি আমার এই অমুরোধ যে এই রোগসম্বন্ধীয় জ্ঞানলাভের পর যাহাতে ইহার প্রসারতা ব্যাপকভাবে বৃদ্ধিত না হয় ও সমাজের অমুসল আন্যন না করে তংপ্রতি ব্যক্তিগত ভাবে ত বটেই সম্প্রিণ্ডভাবে লক্ষ্য করিরা চলিলে এই মরণোমুখ বাঙ্গালী জাতির মরণের অন্ততঃ একটী পণও বন্ধ করিতে পারা যাইবে। প্রথমতঃ শিক্ষার দারা ও শারীরিক উন্নতির ধার৷ স্বভাব চরিত্র গঠিত হউক, সদৃত্তি গুলি প্রেফ্টিত হউক, নৈতিক আলোচনা দমধিক ভাবে বৰ্দ্ধিত হউক এক কথায় মানুষ তৈরী হউক তবে ত দেশ রক্ষা পাইবে। দ্বিতীয়তঃ সকলেরই শিক্ষা ও মানসিক বুত্তি এক রকমেরই যে হইবে তাহা আশা করা যায় না; কুপ্রবৃত্তি বশে বা কেহ কেহ ক্ষণিক মোহ বা উত্তেজনা তাডিত হইয়া ভ্রান্তিবশতঃ কুকর্মা অনুষ্ঠান করিং। ফেলে দেখা যায় তাহাদের অনুরোধ অন্তঃ এ দব কুকর্ণ্য করিবার পুর্বেব তাহার ফলাফল সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইয়া ও স্থবিচার করিয়া তবে যেন এই সব

কর্ম করিতে অগ্রসর হন। তৃতীয়তঃ যথন ভ্রান্তিবশত্ঃ কুকর্ম্ম করিয়া ফেলিয়াছেন তখন আর ভারিবার সময় নাই; একটা ভুল বাঁচাইতে গিয়া নিজের ও দশের এবং তৎসঙ্গে সমাজের সকল্যাণ না বাড়াইয়: যাহাতে সেই ভূল সংশোধন করিতে পারেন তাহার উপায় অবিলয়ে অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। তৎক্ষণাই একটা স্থাটিকিৎসকের পরামর্শ মত কার্যা করা দরকার এবং ভাহার নিকট কোন কথা গোপন না করিয়া ভিনি থেরূপ ব্যবস্থা করেন তাহ। বর্ণে বর্ণে পালন কর। দরকার। ইউরোপীয়দিগের মধ্যে প্রায় **শতক**রা নিরানব্বই জন এইরূপ একটা কুকর্ম্ম করিলে তৎক্ষণাৎ টিকিৎসকের সাহায্য লইয়া থাকে: আমাদের ভিতর গোপন করিবার ইচ্ছা বেশী বলবতী। তাই বলিতেছিলাম সাবধান নিজেরা মানুষ হইবার চেণ্টা কর ও মানুষ হইতে শিখ, তাহা হইলে সমস্ত ফিরিয়া আসিবে। বিজ রায় (D. L Roy) এর কথায় বলিতে গেলে বলিতে হয় ''গিয়াছে দেশ তুঃখ নাই আবার ভোরা মাতুষ হ''---মানুষ হ' মানুষ হ'। মানুষ হওয়া ছাড়া আর তোমাদের নিকট আমার কিছু বলিবারও নাই বা চাহিবারও নাই।

ডাঃ জলধর মণ্ডল এল্-এম-এস, ভক্তিবিনোদ।

স্প্রসিদ্ধ ডাক্তার জলধর মণ্ডল এল্ এম্ এস্ গত ২৪শে আবিণ বরাহ নগরে গঙ্গাতীরে দেহত্যাগ করিয়া স্বীয় সাধনোচিত ধামে প্রাথান করিয়াছেন। তাঁহার বয়স মাত্র ৫২ বৎসর হইয়াছিল।



১২৮১ সালে ফাল্পনমাসে বসিরহাট মহকুমার অধীন আড়বালিয়া গ্রামে ডাক্তার জলধরের জন্ম হয়। ৺প্রাণনাথ মণ্ডল মহালয় তাঁহার পিতা। লৈণবে ও বাল্য জীবনে তাঁহাকে একান্ত ছঃখের ও দারিদ্যের সহিত সংগ্রাম করিতে হইয়াছিল, এবং এই অসম সংগ্রামে স্বীয় অন্তুত অধ্যবসায়ও পরি-শ্রামের বলে তিনি বিজয়ী হইয়াছিলেন। নদীয়ার

৺গণেশচন্দ্র মণ্ডল ৺দূর্গাচরণ মণ্ডল ও ধার্ম কুড়িয়ার স্থাসিদ্ধ দানবীর 🗸 শ্যামাচরণ বল্লভ ও 🗸 রায় উপেন্দ্রনাথ সাউ বাহাতুরের আকুকুল্যে ও উৎসাহে তাঁহার বিভালাভ সম্ভব হইয়াছিল। নিম্ন প্রাথমিক. উচ্চপ্রাথমিক, মধ্যবাংলা প্রভৃতি যাবতীয় পরীক্ষায় তিনি উচ্চরতি লাভ করিয়াছিলেন। পরীক্ষায় তিনি কুড়িটাকা বৃত্তি পাইয়াছিলেন। হইতে পরে ডাফকলে 🕿 এফ, এ, পাশ করিয়া তিনি মেডিক্যাল কলেজে ভর্ত্তি হ'ন। মেডিকাাল কলেজে শেষ পরীক্ষায় উত্তীৰ্ণ হইয়া তিনি চিকিৎসা ব্যবসায় অবলম্বন করেন, কলিকাতার মুপ্রসিদ্ধ সার্ভেন ললিতমোহন ব্যানার্জ্জি তাহার সহপাঠী। চিকিৎসা ব্যবসায়ে তাঁহার সমগ্রন্থলভ প্রকৃতিদত্ত শক্তি ছিল ও এই ব্যবসায়ে তিনি প্রভুত যশঃ অর্জ্জন করিয়াছিলেন। ইচ্ছা করিলে তিনি প্রচুর মর্থ উশার্জ্জন করিজে পারিতেন। কিন্তু তিনি কলিকাত। অর্থাজ্জ নের প্রকৃষ্টস্থান পরিত্যাগ করিয়া, মোটা শাহিনার প্রলোভন ত্যাগ করিয়া, ভবিষ্যতের অতি উজ্জ্বল সম্ভাবনা পরিত্যাগ করিয়া যেখানে তুঃখে ও দরিদ্রাতায় আচ্ছন্ন হইয়া বিনা চিকিৎসায় মূক জনসমাজ অবশাস্তানী ধ্বংশের মুখে প্রতি নিয়ত প্রবল বেগে প্রধাবিত হইতেছে. সেই পরিত্যক্ত प्रतिष्ठ नात्राग्रत्थन হ্য তথ্ৰী পল্লীমায়ের কোলে 'সেবার জন্ম নিজে চির দারিদ্রাকে বরণ করিয়া তাঁহার জন্মভূমির নিকটেই ধান্য-কুড়িয়া

কর্মকেত্র স্থির করেন। তাঁহার হৃদয় তাতিদয়া
প্রবণ ও পরত্বঃখ কাতর ছিল, এই কারণে তিনি
অধিক অর্থ উপাড্জন করিতে পারেন নাই সতা,
কিন্তু দরিজনারায়ণের সেবায় আত্মনিয়োগজনিত
আত্মপ্রসাদ ও স্কৃচিকিৎসার জন্ম বিমলমশঃ ও
পল্লীমায়ের কোলের স্থলভ শান্তি তিনি প্রভূত
পরিমাণ পাইয়াছিলেন। স্থাচিকিৎসায় তাঁহার যশঃ
চারিদিকে ব্যপ্ত ইইয়া পড়িয়াছিল কঠিন ছরারোগা
পীড়ার চিকিৎসার জন্ম অতি দূরদেশ ইইতে তিনি
সবস্থমানে সাত্ত ইইতেন।

তিনি রোগীর বাড়ী আসিলেই রোগী ও তাহার অভি ভাবকের মনে হইত রোগীর অর্দ্ধেক রোগ কৃষিয়া গেল, রোগীর প্রতি তাঁহার দয়া ত সহাসুভূতি চিকিৎসক মাত্রেরই অনুকরণ যোগ্য। তিনিকোন প্রতিভাশালী চিকিৎসক ছিলেন না. তাঁছার হৃদয়ে এক চিরবৈরাগা বাস করিও।
ধনের মোহ, যশের মোহ, প্রতিপত্তির মোহ, এই
বৈরাগীকে আচ্ছন করিতে পারে নাই। তাঁহার
সাধকচিত্ত বৈক্ষব রস্ সাধনায় সর্ববদা তন্ময় থাকিত।
তি ধানা কুড়িয়ায় শীশী৺রাধাকান্তেব মন্তিরে
ভক্তমগুলা লইয়া যে রসচক্র স্প্রি করিয়াছিলেন
তথায় অতিদূর প্রাম হইতে মধুকর বৃত্তি ভক্তগণ মধু
আস্বাদন করিতে আসিতেন ও মোহিত ইইতেন।

গাতবাদ্যে তাঁহার বিপুল সমুরাগ ও দৈনীশক্তি।

ছল। এমন লীলাকীর্ত্তনগান সামরা শুনি নাই।

তাঁহার মধুর কীর্ত্তন ও নামগানে পাষাণ ও গলিয়া

যাইত। বৈক্ষব ভক্তিণাস্ত্রে তাঁহার প্রগাঢ় পাণ্ডিত্য

ছিল, তাঁহার পাণ্ডিত্যে ও ভক্তিকে মুখ হইয়া

নবদ্বীপ পণ্ডিত সমাজ তাঁহাকে ভক্তিবিনোদ
উপাধিতে বিভূষিত করিয়াছিলেন।

বিবিধ

মত্যপাত্রীর বিরুদ্ধে মতামত—মত্ত ব্যবহারের বিরুদ্ধে আন্তর্জাতিক কংগ্রেসের অধিনেশন শেষ হুইখাছে। কংগ্রেসে স্থিব হৃ যে মত্ত ব্যবহারের বিরুদ্ধে বিশেষ করিয়া স ব দপত্রে প্রবল সান্দোলন চালান হইবে। কংগ্রেস মাতাল মোটর চালকদের গুক্তর দণ্ড বিধানের পক্ষণাত্রী; তাহাদের মতে এই সমস্ত চালকদের লাইলেন্স একেবারে কাড়িয়া লওয়া উ চিত।

সুতন সোভিক্যাকা— শ্রীংটে একটি মেডিক্যাল
ক্ষুল ক রবার প্রস্তাব হইমাছে, এই স্থল সংলগ্ন কচেকটি
হোষ্টেলন্ত নির্মাণ করা হইবে। স্থল গৃহের ভিত্তি স্থাপনের
ক্ষুল জাসামের গ্রণ্ঠ বড়পটকে নিমন্ত্রণ করিয়াছেন।
ক্ষাপামী ভাত্যারী মানে বড়লাট শ্রীহট্টে আগিবেন।

শাসাবা জার্যাসা বাজা ব্যাসাবাজা ব্যাসাবাজার বিজ্বাজা বিজ্ঞানিকরা এক বিশ্ব রক্ত পান্ধীকা করিয় বলিতে পারেন যে যাহার কে সে অমুক বিজ্ঞান্ত বা ক্যানিক্যই নহে—ছিতীয়ত সে অমুক পিজা বা মীজার বংশধর হইলেও হইতে পারে। এই রক্ত পরীক্ষা টাটকা রক্ত হইতেই সহজে হয়।

কানের অসুখ ও সাতার—যাহাদের
কর্পটাহে ছিল্ল আছে বা যাহাদের কান গুর্মণ ভাষাদের
কথন জলে নামিয়া মান করা হচিত নহে কারণ হঠাৎ
কানে জল চুকিয়া ছিল্ল কর্পপটাহ দিয়া কানের ভিতর
এমন যালগ্ল স্বতিত পারে যাহাত মাসুষ সহজেই
অসামাল হইয়া পড়িয়া ডুবিয়া যায়

শালে ১৪২,০০০ (এক লক বিয়ালিদ হাজার) টাকার থদর বিক্রয় ইয়াছিল তাহাতে ১০০০ কাটুন জুঁটিত পরিবার এবং অনেক ধোপা, কামার ছুতার প্রভৃতি কাজ পাইথাছে—কাটুনীরা ২৭।২৮ হাজার টাকা পাইয়াছে। আট নয় হাজার স্ত্রীলোক অবদর সম্ম, তাহাদের সানারণ কাজে কতি না করিয়া ২৭,২৮ হাজার টাকা উপার্জন করিয়াছে ইহা কি গরীব গৃহত্তের পকেকম আয় ?

প্রস্থিক কথা সাহিত্যিক—শ্রীযুক্ত শরংসক্র চট্টোপাগায় মহাশয় ৩১ ভাদ্র ৫০ বংসরে পদার্পণ ভিত্রিয়াছেন। তাঁহাকে ঐ দিবস বিশেষ সম্বৰ্জনা করিবার আনুষ্ঠুক মহলে অনেক আয়োজন করা হয়—আয়ুরা উল্লেখ বাবুর দীর্ঘ জীবন কামনা করি।

তে কুরা ভেউ—ভাত মানের মাঝামাঝি গ্রীসে ক্রীলভা এবেন্স ও তাহার নিকটবর্তি নগরগুলাতে এত কাম ডেল্ডে আক্রান্ত হইয়াছিলেন যে সহরের দোকান আক্রিম দথার ব্যান্ত ইত্যাদি সব দিনকরেকের জ্ঞা কর্ম সাধিতে হইয়াছিল। রোগের এমন উংকট টেউ কেহ নাগে দেখে নাই।

শেব্যেদের ত্রীড়া বৈশুবা—মিলণী নামে করি কিশোরী কুমারা হাই জাম্পে (High Jump) ছট ১২ ইঞ্চি উচ্চতা অতিক্রম করেচেন। এত উচ্ পৌতে আৰু পর্যান্ত কোন মেয়েই পারেননি। লংজাম্পে কান্ত Jump) কুমারা উইগিজ ১৫ ফুট ৫২ ইঞ্চি জিকুম করেচেন। বর্ত্তমানে আমেরিকার কুমারী বিদ্যান্ত টনিসের পৃথিবীর মধ্যে সেরা খেলওয়াড় বলিয়া কিটিড। ইভি পূর্বে ছিলেন ফ্রন্সের কুমারী স্থান। বিলাভি মারী হার্ভে ও কুমারী ইলিম বেণেট আন্তর্জাতিক কিন্দু মহিলা খেলোয়াড়। আমাদের দেশের বালিকা-

কলিকাতার দুগ্ধ-প্রতাহ কলিকাতা হৈ ০০০০ মন হধ বাবহার হয়। তাহার মধ্যে ১০০০ পর কিছু অধিক পরিমাণ কলিকাতা কর্পোরেশনের করেই অবস্থিত গোয়াল হইতে আসে প্রায় হাজার কলিকাতার নিকট (Suburfs) হইতে আমদানী । ৭০০ মণ রেলে সিয়ালদা ষ্টেশনে আসিয়া পৌছায় ক্ষেত্রল ৫০ মণ হাওড়া দিয়া আসে। বিশেষজ্ঞাদের মতে নিক্ষাতার হধ ধুব ধারাপ নহে। এধানে গড়ে লোকপিছু কর্মেন ২ হছাক হধ ধাইতে পায়।

তিশুগারেটের ব্যবহার – গত বংসর
কর্মের তেওঁ কোটি পাউগু সিগারেট ব্যবহার হইয়াছিল।
বিষয়ের পূর্বে ১০ কোটি পাউগুরেও কম সিগারেটের
কর্মের ইউজ—অর্থাৎ এখন আগেকার অপেকা ৭গুণ
কারেটের প্রচলন বাড়িয়াছে—দেশবাদীরা কতটা
বিশ্বস্থিত করিভেছে ভাহার প্রভি লক্ষ্য রাণ। উচিত।

্রিউলিসিপলিটির – খরচ কমান আয় স্থলরভাবেলিখিও বুজুন কার্য্য তৎপরতা কি প্রকারে করা যাইতে পারে ,অঞ্জোকা অধিক।

ভাহার বিষয় মিউনিসিপলিটিঃ কর্মচারিরা উপদেশ দিতে পারিলে ভাহাদিগকে দিলি মিউনিসিপ্যালিটির ভাইস প্রেসিডেন্ট লালা শ্রীরাম ভিনটি প্রস্কার দিবেন বলিরা ঘোষণা করিয়াছেন—কলিকাতা কর্পোরেসনের কর্জ্পক্ষরা এইরপ চেষ্টা করিলে ফল পাইতে পারেন।

ঘরের কথা—৩য় ज्यह स्था । কলটোলা খ্ৰীট হইতে প্ৰকাশিত হইয়াছে! স**ল্পায়ক্ত** শীযুক্ত হ্বরেন্দ্র কুমার বন্দ্যোপাধ্যার মহাশয়ের ক্লডিছ প্রথম হই সংখ্যা অপেকা আরও ফুটিয়া উঠিয়াছে-ভাহার উপর মুদ্রহন ও মনোহর কভার প্রতি সংখ্যাতেই নৃতন্— ইহা যে মত্যস্ত প্রীতিপ্রদ ও মুক্টি এবং দুরদুটির পরিচায়ক তাহাতে আদৌ সন্দেহ নাই। সংবাদপত্র জগতে স্থাবন্ত বাবুকে জানে না এমন লোক অভি জন্ধ—ু ভারতবর্ষের মুবুহৎ ইংরাজী পত্রের সহিত ভিনি বচ**নি** সংশ্লিষ্ট থাকিলেও বাঙ্গালা ভাষায় চৰ্চ্চা ভিনি আদৌ পরিত্যাগ করেন নাই—তাঁছার বহু প্রবন্ধ আমাদের ক্রিয়াছে—ভারতের বহু অলক্ষত অভিজ্ঞতা তাঁহার যথেষ্ট থাকিলেও বাঙ্গালা বিশেষ 🐉 কলিকাভার সর্ব্ব বিষয়ের অভিজ্ঞতা তাঁহার বিশিইভা-প্রায়ই তিনি নিজ নামে কখনও প্রবন্ধ প্রকাশ করেন না। – এখন তিনি যখন নিজ নামে সাধারণ্যে প্রকাশ করিয়াছেন তথন তাঁধারা তিন সংখ্যা 'বিরের কথা'র জক্ত আমরা তাঁহাকে অভিনন্দিত করিতে আনন্দ-বোধ করিতেছি। তাঁহার এই প্রচার কার্যোর সহায়ক কবিরাজ সি, কে, দেন এণ্ড কোংর এবম্বিধ তথ্যাপূর্ব সংসাহিত্য প্রচারের জন্ম আমর৷ শ্রীভগবানের নিষ্কট প্রার্থনা করি যে তাঁহারা এই কার্য্য প্রচারে বিরম্ভ না হন। প্রত্যেক বাঙ্গালীর কর্ত্তবা<u>ু</u>এ হেন সংবাদ সংগ্রহ পুত্তক চারি আনা ডাক মাওল দিয়া সংগ্রহ করা। ইহাতে সৰ্ব জাতীয় বাপালী কি ছাত্ৰ, কি ব্যবহার জীবি, কি কেরাণী, কি ব্যবসাদার,ধনী,মহাজন সকলে আমাদের দেশের সর্ব্ব রক্ম বিষয়ের ধারাবাহিক ইভিহাস পাইবেন। এ সংখ্যায় বাঙ্গালা গছ সাহিত্যের জ্ঞামবিকাশ ইংরাজ আমলের আরম্ভ হইতে প্রাঞ্জল ভাবে এক্সৰ্ধি অতি সরল ও বিরত হইয়াছে। পুরাতন সংবাদপতের ভালিকা, ১৩৩৪ সালের ঘটনাবলী ইভ্যাদি **প্রবন্ধ অভি** স্থন্যভাবেলিখিত হইয়াছে। ইহা বালালীয় ইভিহাস

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street From. Gobardhan Press, 12. Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutat.

সহ সম্পাদক-কবিরাজ আইন্দুড়ুষণ সেন আয়ুর্বেদ্লান্ত্রী LA.M.S.



কালা-আজ্ব চিকিৎসায় ''এ্যা ণ্টিমণি'' ঘটিত ঔষধগুলির মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ



NEO-STIBOSAN 693-B

(p-Aminophenylstibinic - acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাত্মদেশক রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কালা-আজর বিভাগে দ্বির্বব্যাপী বস্তু গবেষণার ফলে ইহা নিদ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-ষ্টিবোসান—নির্দ্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।
নিও-ষ্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত ত্র্যাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ তন্মধ্যে
আছে আণ্ড ফল প্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-ষ্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।
ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর চিকিৎসায়
ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ সমূহের
কালা-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693 (Von
Heyden)

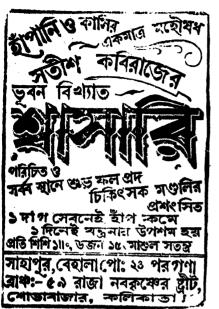
Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাদের ১৮১ পৃষ্ঠা কিরূপে বিক্রয় হয় :—

- (क) ১০টা এাম্পুলযুক্ত বাক্স ০.০৫ গ্রাম।
 - ,, ,, ,, o.\(\sigma\), ,, o.\(\sigma\), ,, o.\(\sigma\), ,, o.\(\sigma\), ,,
- (খ) উপরি (ক) লিখিভ মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।
- (গ) হাঁসপাতাল এবং চিকিৎনা কেন্দ্র সমূহের জন্ম ১ গ্রাম ও ও গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অক্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায় প্রাপ্ত হওয়া যায়:—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. "Bayer-Meister Lucius"
P. O. Box 212; Calcutta



পাগলের মহৌমধ

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৬৭া৩ কর্ণগুয়ালিস 🕻 ট, কলিকংতা। টেলিগ্রাম—Dauphin, Caluctta.

৪- বংসর বাবং আবিস্থৃত হইয়া শত সহত্র হর্দিন্তে পাগল ও সক্প্রকার বায়ুরোগগ্রন্ত রোগ আরোগ্য ইইয়াছে। মৃচ্ছা, মৃগী, অনিজা, হিষ্টিরিয়া অথবা লায়বিক হর্মলতা পভৃতি রোগে অব্যর্থ। পত্র লিখিলে ক্যাইলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

"স্থাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

সাক্ষের অগ্রিম বার্ষিক মৃত্য ডাকমাগুল সহ ২ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মৃত্য ১০ আনা। ফ:ল্পন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মৃত্য লওরা হর। কেত বৎসরের মধ্যে
আহক হইলে তাঁহাকে ফাল্পন হইতে কাগল লইতে হয়।
মৃত্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

আপ্রাপ্ত স্থা। "আহ্য" প্রতি বাংলা মানের ১লা প্রকাশত হয়। কোন মানের কাগজ না পাইলে দেই যানের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ভাকবরে থবর লইরা ভাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌহান আবশ্রক।

প্রত্যোক্তর। রিপ্লাই কার্ড কিছা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জগাব জেওৱা সম্ভব হয় না।

প্রক্রানি। টিকিট ব টিকানা লেখা খাম দেওরা থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দে রা হর। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ। বিজ্ঞাপন। কেনি মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিত হইলে, ভাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিধের মধ্যে জানাইতে হয়।

আলীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লফ ভালিয়া গেলে তজ্জন্ত আমং। দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সজে সঙ্গে কেরং লইবেন। নচেং হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিপিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানাম হয়।

> ব্ৰজ্জেনাথ গাঙ্গুলী এম, বি, (সমাধিকায়ী)।

कार्यामय > > नः वर्शक्षामिन हैिंট, कनिकालां

কৃষি-সম্পদ।

(গত বৈশাখ মাসে ১৮শ বর্ষে পদার্পণ করিয়াছে।)

বাঙ্গালাভাষায় প্রকাশিত একমাত্র কৃষি-বিষয়ক সচিত্র মাসিক পত্র। অগ্রিম বার্থিক মূল্য ভাকমাণ্ডগ সমেত ৩১ মাত্র।

প্রবন্ধ-সম্পদে অতুলনীয়, চিত্র সৌন্দর্যে) অপূর্ব্ব ও সর্ব্বে উচ্চ-প্রশংসিত বাঙ্গালার কবি বিষয়ক সর্বশ্রেষ্ঠ ও বৃহত্তর পত্র । ৩ তাক গৃহত্তেরই নিত্য প্রয়োলনীয় । আমেরিকা, ইংলণ্ড, ফ্রান্স ও লাগান প্রত্যাগত ক্বিতত্ববিদ্ধান বল ও আসামের সরকারী কবি বিভাগের বহুসংখাক উচ্চপদত্ত কর্মানীয় এবং বহুদেশী ও অভিজ্ঞ খনামধ্যাত ব্যক্তিনিধের সকলেই কবি-সম্পদের নিয়মিত লেখক । ইংলের সিধিত কবি প্রবন্ধ এবং বহু কিবগ্রন্থই ধারাবাহিক প্রবন্ধানরে ১৮ বংসর বাবং কৃবি-সম্পদে প্রকাশিত ইইতেছে । কবি সম্পদে প্রভ্যেকটি প্রক্ষেই অবক্ত জাতবা বহুতথাপূর্ণ
ব্বং শিক্ষাপ্রদা । নানালাতীর শাক-সজী, তরিতরকারী, কৃল ও ফলের চাব, আয়কর উদ্ভিদ চাব, মাহের চাব, গৃহপালিত পক্ষী চাব, মসলা-চাব
গতেখাল্য গো-চিকিৎসা কৃবি শির, সার-বিজ্ঞান, ধনার বচন, কৃবিবচন, উদ্ভিদ্ভত্ত এবং দেশী ও বৈদেশিক চাব-বাস-প্রণালী প্রধানত: এই সকল
বিষয় সম্বন্ধেই কৃবি-সম্পদে বিভ্ততাবে আলোচনা করা হয় । একমাত্র কবি ব্যতীত অগ্য কোনন বিষয়ই কৃবি-সম্পদে প্রকাশিত হয় না ; এবং
ইংতে কোনও বাজে প্রবন্ধও রহে না । কৃবিতত্বের বহুল প্রচার কামনায়, প্রথম বর্ষ হুইতে পঞ্চদশ বর্ষের অর্থাৎ ১৬০৭ হুইতে ১০০১সাল পর্বান্ধ

পুরাতন ক্লুখি-সম্পদের

প্রত্যেক বংসরের সম্পৃথিকেট্ (স্থাপন সংখ্যা একত্রে) এক কৃতীয়াংশ মৃদ্যা অর্থাং ১১ টাছায় প্রণত্ত ইবে। প্রাতন পত্রিকা অবত্যর সংখ্যকই আছে। এ আশাতীত হবোর বেশীদিন রহিবে না। হতরাং যাহারা এ অম্ল্যা রহু সংগ্রহ করিয়া অর্থের সন্বাবহার করিতে চাহেন, তাঁহারা "দিন কতক পরেই লওয়া বাইবে" বিলিয়া চুপ করিয়া রহিবেন না—ঘাহা প্রকৃতই হবোগ, তাহা জীবনে ছই একবার আইবেস মাত্র উহা হেলার হারাইলে আপ্শোসের সীমা থাকে না। প্রাতন ক্বি-দম্পাদের নৃত্য সংস্করণের সম্ভাবনা নাই — একবার ফ্রাইয়া গেলে, উহা আর ক্থনও পাইবে না।

পুরাতন কৃষি-সম্পদ ভি: কি: করিয়া পাঠান হর। স্তরাং যিনি যত বৎসরের কৃষি-সম্পদ লইতে ইচ্ছা করেন, তত বৎসরের স্থাভ মুল্যে ও ডাকমাগুলাদি (রেজেষ্টারী করিয়া পাঠাইবার ব্যরসং) মনিঅর্ডার করিয়া পাঠাইয়া দিলেই ঘরে বসিয়া সকল পাঁএফা প্রাপ্ত হইবেন, ডাকমাগুলাদি একবৎসরের পত্রিকার জন্ম। ১০ আনা এবং একাধিক বৎসরের হইলে প্রতিবৎসরের জন্ম। নাগিবে।

টাক। পাঠাইবার ঠিকামা— শ্রীনিশিকাস্ত। ঘোষ কৃষি-সম্পদ অফিস, ঢাকা।

কলিকাতা আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাস পাতালের অংয়াপক ও হাউস ফিজিসিয়ান "স্বাস্থ্য" ও "আয়ুর্বিজ্ঞান" পত্রদ্বের সহযোগী সম্প:দক,

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ দেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল,এ,এম,এম, প্রশীত

নুতন পুস্তক

বাঙ্গালীর খাদ্য

মহামহোপাথ্যায় কবিরাজ জীযুত গণনাথ সেন সর ঘতী এম, শ. এম, এম মহোদয় শিখিত ভূমিকা সম্বলিং।

> অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাছদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে। ক্লান্ত্র বাহাদুর ডাঃ ই যুক্ত চূলীলালে বস্তু দি আই. ই বলেন— ''আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।'' মুক্তা ॥০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহজ ক্রাপ্য ঔদা হাবা চিকিৎসা হইতে প্রদন্ত হইরাছে। কবিরাজ শিরোমণি প্রীযুক্ত স্থাংক্যানোক্য আচ্চস্পৃতি মহাশর বলেন এ পৃস্তাকর হারা দেশের ও দশের উপকার হইবে। মৃল্যা ॥४० দশ মানা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ ষ্ট্রীট, কলিকাতা

ম্যালেরিয়ার পর গুর্বলতা

ভাক্তারখানায়

রক্ত ও স্নায়ূ উভয়ই ম্যালেরিয়ার দোবে আক্রান্ত থাকে। কুইনাইনে ম্যালেরিয়া সারে কিন্তু জ্বের পরের ত্র্বলভায় ইহা কিছুই করিতে

পারে না।

मानिटिने वार्यकारत आयुर्विक धुर्विन्छ।, देखानित खग्न करेट घटत थाकून, পুরাতন বল আবার লাভ করুণ স্যানাটোক্তেন বল পুর্ণ উপাদানে হৈয়ারী। একজন বাঞ্চলার চিকিৎসক ডাক্তার H. W. S. বলেন-স্যানাটোজেন ম্যালেরীয়ার তুর্বলভাতে অভিশয় ফলপ্রদ।

স্পত্র পাওয়া যায়।

THE TRUE TONIC FOOD

শ্বাস, কাস, হাঁপানী, সক্ষাত্র ক্ষেত্র রোগী আর হতাশ হইবেন না।



যুস্যুস ও কঠনালীগত ঘাবতীয় রোগে ইহা মন্তশক্তির স্যায় কার্য্যকরী গোল একেন্ট—ব্ৰহ্মত এণ্ড কোং ১০১, কর্ণওয়ালিস ব্রীট, কলিকাভা।

नामनाल देनिष्ठरवन्म काम्मानी लिबिरिष्ठ

হেড্ অফিস, ৭, চার্চ্চ লেন, কলিকাতা। ইহা একটি প্রকৃত ভারতীয় জীবনবীমা কোম্পানী

অংশগত মূলধন—১০,০০,০০০ দণ লক্ষ টাকা সঞ্চিত মূলধন—১,২০,০০,০০০ এক কোটী যিশ লক্ষ টাকা

৫০,০০,০০০ পঞ্চাৰ লক্ষ টাকার অধিক বীমাকারিগণের দাবীপূরণ করা হইয়াছে।

এই কোম্পানী অতি অল প্রিমিন্ধমে বীমাবিশেষজ্ঞ পণ্ডিতগণের অভিমত অমুসারে জীবন-বামার কার্য্য করিয়া পাকে। মধ্যবিত্ত ভদ্র জনসাধারণের জন্য জীবন-বামার ইহারা কয়েকটা অভিনা লাভগনক ব্যবস্থা করিয়াছে। এই সকল ব্যবস্থা থার পরি মারবর্গের ও অনুগত ব্যক্তিগণের গ্রাসাচ্ছাদনের ব্যবস্থা কর যাইতে পারে।

পুর কন্যাগণের শিক্ষা ও বিবাহের বায় সন্ধুনন যে কিরুপ আয়াসসাধ্য তাহা প্রত্যেক অভিভাবকই সমাক উপনব্ধি করিতে পারেন। এই ন্যাশান্যাল ইন্সিওরেন্সের সহিত বীমা করিলে উক্ত সমস্তার অর্থাৎ আয়ের অধিক ব্যক্ষা বাহুণ্য-সমস্তার সমাধান হইতে পারে, ইহাতে আপনার যদি আন্থা থাকে, তাহা হইলে এই কোম্পানীর নিয়ম্বালির জন্য আবেদন কর্মন।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিন্নু থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পুথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্কুবর্ণপদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত—

ূপার্ম্বোমেটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতে সর্বত্ত পাওয়া যায়।

ষদি আপনাদের কিনিতে অহ্বিধা ঃর, আমরা স্ববিধা দবে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

Special Representative :- A. H. P. Jonnings,

Sole Agents :- ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

সাবধান। আমাদের থার্গোমেটার জাল হইতেছে।

Kept MC 1134

12=4)

মনীৰ, অমুণ্ল, পেটব্যুথা ইত্যাদিতে

টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট---

ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

ইভোক্তেঞ্চ ড্ৰগ হাউস

সোলএকেণ্ট—

বঙ্গভ এণ্ড কোং

১০১ কুৰ্ণপুৰ্য়ালিস ষ্ট্ৰীট, কলিকাতা।

অনোকারিপ্র

অধিকাংগ

জীরোগে

বিশেষ

উপকারী।

এक गिमि २ होका, रिन गिमि ८ होका

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিঃ ২৯, কলুটোলা **দ্বীট**, কলিকাতা।



প্রতি বাঙ্গালার-গৌরব — বঙ্গলক্ষ্মী। বাঙ্গালীর-গৌরব — বঙ্গলক্ষ্মী।

বন্ধনামী কটনমিল সম্পূর্ণ দেশী স্তায় বাঙ্গালীর চির আদরের বঙ্গলন্ধী বস্ত্র উৎপর করে, তাই বঙ্গলন্ধীর এত আদরের বঙ্গলন্ধী বিবার পূজায় নৃতন তথাবধানে আপনাদের আদরের বঙ্গলন্ধী নিলের উৎপর শক্তি বাজিয়া গির্মাছে। মনে রাখিবেন সকলেই বাহাতে ইছোরুরূপ বঙ্গলন্ধী মিলের কাপড় পাইতে পারেন, তাহার আয়োজন করা হইয়াছে। মনে রাখিবেন সকলেই বাহাতে ইছোরুরূপ বঙ্গলন্ধী মিলের কাপড় বাছলন্ধী মিলের কাপড়ের দাম অসম্ভব রক্ষের কম চাওয়া এখনও অনেক দোকানে থরিদার আকর্ষন করিবার জন্ত বঙ্গলন্ধী মিলের কাপড়ের দাম অসম্ভব রক্ষের কম চাওয়া হয় । হয় বটে, কিছ চাহিকামুরূপ বঙ্গলন্ধীর কাপড় না দিয়া বাজে অজুহাতে অন্ত মিলের কাপড় গঙাইয়া দেওগা ইয় । হয় বটে, কিছ চাহিকামুরূপ বঙ্গলন্ধীর কাপড় না দিয়া বাজে অজুহাতে অন্ত মিলের কাপড় হইয়া বঙ্গলন্ধীর অনেক কাপড়ের রক্ষ্ম আনেক বাড়ান হইয়াছে। আপনাদেরই উৎসাহে উৎসাহিত হইয়া বঙ্গলন্ধীর অনেক বাড়ার হইয়াছে অবিবার বাবস্থা করা হইয়াছে। কোন অজুহাতে প্রভারিত না রক্ষমের কাপড় অপেকারুত,আরও অধিক টেকসই করিবার বাবস্থা করা হইয়াছে। কোন অজুহাতে প্রভারিত না হইয়া একবার—

বঙ্গলক্ষী বস্তাগারে

৫২/৪ ও ৫২/৫ কলেজ খ্রীট, ৮১নং কর্ণওয়ালিস খ্রীট, পি ৫৩এ নং আশুতোষ মুখার্জির রোড ও ৪০ই নং ষ্ট্রাণ্ড রোড। আসিয়া পরীক্ষা করুন!

বাঙ্গলার কলস্ক দূর করুন, বঙ্গলক্ষীকে দীর্ঘজীবি করুন ! দেৱ দোম কল্মিতে হইবে না বাজে অজুহাত শুনিতে হইবে না।

সম্পাদক ডাঃ প্রাত্তকেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি। কার্যালয় —১০১, কর্ম্ব্যালিশ ষ্ট্রাট, কলিকাতা।

E [GESTERS]

Insurance & Reul Property Co., Ltd

Head Office:

6, Hare Street, Calcutta

Chief Agencies :

Throughout India, Burma & Ceylon.

Offers most liberal terms : Advantages of Guaranteed Multiple Benefit Policy: Automatic Non-fofreiture Policy: Investment Pond: Surrender Value and Loan on easy terms

FEMALE LIVES INSUREIL LIBERAL AGENCY TERMS

থামে্।–ফ্রোজিন্টন্

IDEAL ANTIPHLOGISTIC

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এব[্] সকল প্রকার ফোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোগ। ইলেকট্রে লিটিক ক্লোরিণ

পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দৃষিত বায়ে অদ্বিতীয়। বিস্তারিত বিবরণের জন্ম পত্র লিখন।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ

৪৭, বোদপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ অভয়কুমার সরকার D. P. H., M. B.

প্রশীত। বহুপ্রশংসিত পুস্তকাবলী।

১। ওলাউঠা রোগের প্রতিকার ও চিকিৎদ। মূল্য—১।০

বসন্ত রোগ ও তাহার চিকিৎসা। মূল্য—৩, টাকা। 2 1

প্রাপ্তিস্থান---রাস্থ্য প্রভাগ কোৎ

কলেজ রোড, ফরিদপুর।

স্থ্রপদিদ্ধ সাহিত্যিক শ্রীরামেন্দু দত্তের নৃতন গল্পের বই

फू नानी

রাহ বাহাতুর জ্বধর দেনের ভূনিকা সম্বলিত। রেশমের বাঁধাই। দাম—> এক টাকা। প্রবাসী, ভারতবর্ষ, মাসিক বন্ধুমুর্ত প্রভৃতি শ্রেষ্ঠ মাসিকের লেথক রামেন্দু শব্র রচনার পরিচয় অনাবশুক। গ্রগুলির কথা সমাণেচিকদের মুথেই শ্রবণ করুন :-প্রবাহনী—শেখক নবীন হইলেও তাঁহার কবিতায় ও গল্পে রচনা-শক্তির পরিচয় পাওয়া যায়। তাঁহার.....এ পার পুত্তক ভাগ হইয়াছে, রচনা সরল ও অনাড্রব। পুত্তকটি সাহিত্য সমাজে আদর লাভ করিবে। ভাব ত্রহা---- গরগুলি ছোট, অনাবখক বাগাড়খন করিয়া গরেন কলেবন ক্ষাত করিবার চেষ্টা লেখক করে।

নাই। গ্রাহারই অন্ত গছগুলি স্থপাঠা হইয়াছে। লেখার ধরণও স্কর।

টেড.

appropriate the support

'ক্লোরোদক[']

মার্ক_

🙄 ইলেক্ট্রেলিটিক ক্লোরিন 👉

মাত্র ছই তিন ফোঁটাতে এক কলসি জলের সর্বপ্রকার রোগ বীজাণু বিনষ্ট হয়। জলের সাহয়ে বে সকল ভীষণ ব্যাধি বিস্তৃতি লাভ করে—(কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি) তাহাদের গতি রোধ করিতে আমাদের 'ক্লোইলফেক' অদিতীয়। কলেবার সময় জলের সহিত ইহা ব্যবহার করা প্রতি গৃহন্তের একান্ত কর্ত্ব্য। নিয়মিত ব্যবহারে কলেরার আক্রোন্ত হইবার ভয় নাই। সকল সময় এক শিশি ঘরে মজুত রাখুন।

সকল বড় ডাক্তার খানায় পাওয়া হায়।

বেলল কেমিক্যাল, কলিকাতা ৷

বিশ্বেপ্তার বস দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রন্ত বটিক।

এপর্যান্ত ম্যালেরিয়া জরের এমন মাশ্চর্য্য মহৌষধ আ.র কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লাহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপ্টা ম্যাজিট্রেট ও ডেপ্টা কালেক্টার প্রনীয় শ্রীযুক্ত ব বু ষতীক্সমোহন ব্যানার্জ্জি বলেন:—
(অফুবাদ)

''আমার ছুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন
সপ্তাহ ধরিরা একজ্বরে কটু পাইতেছিল। অধিক-পরিমাণে
কুইনাইন ও মন্তান্ত এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন
কল না হুল্বায় অবশেবে এই বিশেশ্বর রস বটকা ব্যবহারে
নির্দোব আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জর
বন্ধ হইরাছিল। সেই অবধি যথনই আবশ্রক হয়, আমার
নিজ্প পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই
ঔষধ ব্যবহার করিরা আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল
পাইতেছি।' মূল্য > কোটা : টাকা। তিন কোটা
হার্তি, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও।০' আনা বেশী লাগে।
ভাজ্যার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্চ্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার খ্রীট, কলিকাতা।

৽ কং - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫৭ ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২ - ১৯৫২

ই ১০ নং ছারিদন রোড,—-৪৫, ওরেলেদলি ছীট—
 ই হামিওপ্যাধিক ইমধ ও পৃস্তক বিক্রেতা।
 সাম্পার্রন উন্সম্প্রের মুক্র্যা—অরিষ্ট পি
 প্রতি ডাম ১ হইতে ১২ ক্রম। প্রতি ডাম ১০ হইতে
 তি তক্রম। প
 তি ত্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ডাম।
 সারকে পৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও এমণক রীর
 উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ ম্ল্য ২১ টাকা
 ই ২য় সংস্করণ!

ইনফানটাইল লিভাৱ - ডাঃ ডি, এন
 ই
 রাঃ, এম, ডি, কুত ইংরাজা পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে
 ই
 বাধান মৃশ্য ২॥• টাকা।
 উ
 অজ্যান মৃশ্য ২॥• টাকা।
 উ
 অজ্যান মৃশ্য ২॥• টাকা।
 উ

00000000000000000000000000000000

অজীর্ণ অমুশূল ইত্যাদিতে ভাইত্বেচাহ্মিণ্ট ভ্যাব্বতেল্ট ব্যবহার করিবেন



नित्रखा

দ্বালতায় অবসাদে.

বাবহার জন্মন 🕫

Deschiens'syrup

ডেসিয়ান সিরাপ।

ইতিইটো সমস্ত পৃথিবীরাণী ০০০০ গ্রিন হাসেরে ভাসেরে একত হইরা জীকার করিয়ানের বে এই উম্বর্ধ সম্বীকা সমস্ত রোগীকে বাবোগ্যা করে এবং আলা ও গ্রিক প্রকান করে। উম্বর্ধ প্রস্তুকালীন "ডেসিয়ানস,শ্যাবিস,(ক্রাস)"এই নাবের প্রতি লক্ষা রাধিবেন।

> সমত ঔষবালয়ে এবং বাডাত্রে প্রাণ্ডবা। পাইনাবী বিত্রেডা—ভেন,বি,দন্তর, হুনং এন্টে রীট, ন্যলিনাডা। INSIST ON THE NAME OF DESCHIENS.

जिज्ञान शिरमारकन

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা, আমুসক্তিক সূর্ব্যলতা ও অবসাদ দূর করিবার জন্ম এই সিরাপ বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে আবিদ্ধৃত হইয়াছে।

निज्ञान रिरमार्जन

হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইরা ও পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য উষধ অপেক্ষা এই—

রক্ত পরিষ্কারক ও বলবর্দ্ধক

সিরাপ হিমোজেন

"हिर्गाद्याविन"

ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্তর নৃতন রক্ত-কণিকা গঠিত হয়।

রক্তের প্রধান উপাদান "হি**মোক্লোবি**ন" হইতে প্রস্তুত।

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

১৫৩ নং ধর্মতলা খ্রীট, কলিকাতা।

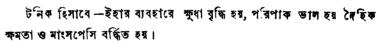
টেলিফোন :--৩৩৫৯

টেলিগ্রাম:--"Injectule"

বাদপোটের

আইওডাইজড জ্যামেকা সারসা প্যারিলা

উইথ গোল্ড।



পরিবর্ত্তক (alterative) হিসাবে—ইহার সসাধারণ গুণ, শরীরের হৃষিত রদ গুলিকে মন্ত্র শক্তির মত পরিবর্ত্তন করিতে এই ঔষধ সক্ষম। যক্তত ও মুক্তকোষই শরীরের সকল বিষাক্ত রস গুলিকে বাহির করে। স্থাক্তিসা প্যাক্তিসা বিশেষজ্ঞদের মতে এই সকল কার্য্য করিতে অন্থিতীয়। ইহা যক্ত ও মৃত্রকোষ পরিকার রাপে ও স্বাস্থ্য ভাল করে।

দরীরের নিয়লিথিত ব্যাধি গুলিতে এই ঔষধ বিশেষ উপকারি—এক জিমা ইত্যাদি চর্ম্মবোগে, গলগণ্ড স্বার্ভী বাত, গোদ, গাউট, গান্তে ও গাঁটে ব্যথা, গলায় ব্যথা ও সকল প্রকার পুরাতন রোগ ও অনেক সাধারণ ব্যাধিতে আইওডাইজড জ্যামেকা সাক্রসা উইথ গোল্ড মসাধাণে ফলপ্রদ

মাত্রা—চারের চামচের এক চামচ জ্বলের সহিত মিণাইরা দিনে তিন বার

সেবা। আহাতের ঘণ্টাখানেক পূর্বে ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

৩ স্বাউন্স শিশি (২৪ মাত্রা)—১৮০, ৬ স্বাউন্স বোতল (৪৮ মাত্রা)—০॥০,

১২ আউল বেভেল (১৬ মাত্রা') ৬া০ টাকা।

বাদ**েগটি কোম্পানী** ৯ ওন্ত কোট হাউন খ্ৰীই কলিক।তা।



সহজে দ্রবণীর, স্বাদহীন এই চুর্ণ, স্নার্মগুলী, মন্তিক আহি ও পোশী পরিপৃষ্ট করিবার পক্ষে সর্ব্বোন্তম থাত সামগ্রী। গাভী হয় হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীর "প্রোটিড" থাতাট অত্যন্ত পৃষ্টিকর, সহরূপাচ্য এবং শরীরে সত্তর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে "প্লাশমন" বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এল্বুদিন, ফস্ফেট লাইম্, আররণ (লোচ), সোডিরাম্ লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু "প্লাশমন" আনুর্শ থান্ত।



PLASMON-ARROWROOT

প্রাশমন এরারুট!

সাধারণতঃ বাজাবে যে সমস্ত এরারুট প্রচণিত আছে তদপেকা প্লাশামন্ এরারুট সংস্ত গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাভ, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে স্থবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশামনের গুণে ও উপকারিতার নিশ্চিত হইরা ব্যবহার করিতেছেন।

বন্ধারোগে, পৃষ্টিকর খাল্ডের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাঁকাশরের যাবতীর রোগেই "প্রাশ্যন" সর্বোভ্য পথা।

শ্রীর পৃষ্টিদাধনে "প্লাশমন" মাংস অপেকা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণছগ্ধ সহ "প্লাশমন" মাংস অপেকা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণছগ্ধ সহ "প্লাশমন" সেবনে অভ্যুৎকৃষ্ঠ ফল পাওরা ধার। ইহা অভি সইক্ষেই প্রস্তুত করা বার:— ইই চামচ পরিমাণ 'প্লাশমন" এক ছটাক এলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মহুণ করিরা লইবে, পরে দেড় পোরা হবে ভাহা নিশাইরা অগ্নিতে চড়াইতে থাকিবে, বলক উঠিলেই নামাইরা লইবে এবং শীতল হইলে ভাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরাক্সট, বিস্কৃট, কোকো, ওট্ন, চকোলেট, কর্ণক্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী, এবং ক্ষতি অনুষারী দেওরা যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ग্যানুফ্যাক্চারের প্রতিনিধি—

সিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং ছারিদন রোড, কলিকাতা।

My System of Physical, Culture

Capt P. K. Gupta I. M. S.

Rs. 3/8

প্রত্যেক গৃহন্থেরই পড়া উচিত

গ্রন্থকারের নিকট ১০০C Musjid Baree Streetএ পাওয়া যায়।



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবেট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বৃজাদ রোগ নামক একরপ ভীষণ রোগের আবিভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোথ এবং "ধদা পশ্চিমে" জাতায় রোগের সহিত অফুরুপ। 'বহুকাল পূর্বের বালী গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার থুব সৌদাদৃশ্য আছে।

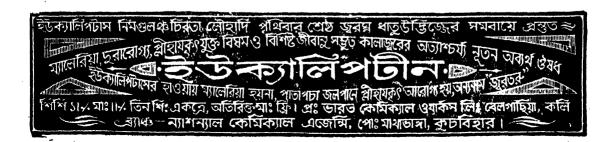
আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টিন প্যাক করা যে সকল থাত আমদানী হয় দে সম্বন্ধে কোনও রূপ কড়া আইন না থাকায় বহুদিনের প্রস্তুত বালী বা কৃত্রিম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত থাত বা "ফুড" নামধেয় রোগী ও শিশুর পথ্য বিনা বাধায় যথেচ্ছাভাবে বাজারে বিক্রন্ন হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দর্কণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্ব্বে প্রস্তুত টিনে বা শিশিতে ভরা বার্লি, ফুড ইত্যাদি জিনিষ নি:সক্ষোচে ব্যরহার কবিয়া থাকি এবং নানা রূপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাশ্চাত্য সভ্য দেশ সকলে এ রকম হইবার

উপায় নাই। দেখানে নির্দিষ্ট সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া হয়।

বহুদ্র দেশ দেশান্তর হইতে আনীত এবনিধ বার্গী বা ছুড সকলে বথেচ্ছাভাবে ব্যবহার করায় ছিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে; সেই জন্ম বলি—এদেশে উৎপন্ন টাট্কা ও সন্ম তৈরারী ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত:—

কে, সি, বস্থ এণ্ড কোংর "পার্ল বার্লী" বা পাউডার বার্লী"

্যবহার করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষ্য করুন, বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্র পাওয়া যায়।



পি, ব্যানাজির

সপ দংশনের মহৌষধ।

টেড ''লেক্সিন" মাকা।

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১, টাকা, ভিঃ পিতে ১॥০ টাকা।

১২ শিশি ১০॥০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০্, ভিঃ পিতে ৪২্ টাকা। ১০০ শিশি ৭৫্, ভিঃ পিতে ৭৮্, ১৪৪ শিশি ১০৮্, ভিঃ পিতে ১১২্ টাকা।

সমস্ত টাক। মগ্রিম পাঠাইলে ভি: পি: খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়। মিহিলাম, ই. আই. আর: (দাঁওভাল প্রগশা)।

,即毋为野势为毋势势势势势势争多多多多,



চুলগুলকে খুব

. কাল কৰ্ত্তে হ'লে

নিত্য কেশ্রঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের ক্রেম্প্রপ্রেক্তর । নিত্য মাথার মাথিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাপ্তা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর স্থান্ত দীর্ঘকাল্যাপী ও চিডোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সন্দি কাসি মনেকেরই লেগে থাকে। এক
শিশি বাস্পকাব্রিষ্ট এই সময় খনে রাখিলে সন্দি কাসি
থেকে কোনরপ বই পেতে হয় না। মৃত্য প্রতি শিশি
এক টাকা। ডাক বায় সাত আনা।

কৃবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আন্থাকেন্দ্রীর উত্তরপ্রাপ্তরা।
১৮/১/১৯ নং গোরার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

ডাক্তার স্থন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। শিশুসঙ্গল প্রথম শিক্ষা

প্রথম শিক্ষার্থিনা, বিশেষতঃ ডিষ্ট্রিক বোর্ডের ধাইদের জন্য-ন্দ্রা । ে আন। মাত্র।

২। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তব্র

চতুর্থ সংস্করণ পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত।

পার্বান্তত ও শার্বান্ধত।

এথমভাগ—ঘরে ঘরে শিক্ষার জন্য—মূল্য ১, টাকা মাত্র।
প্রথম ও দিতীয় ভাগ একত্রে বাঁধন—মূল্য ২, টাকা মাত্র।

"ধাত্রী বিভাশিক্ষার্থী ধাত্রী ও স্বাস্থ্য-তত্ত্ব শিক্ষয়িত্রী লেডী ভাক্তারদের
পক্ষে উৎকৃষ্ট পুস্তক।" ডাক্তার বেণ্ট্লা
বড় বড় ইংরেজী গ্রন্থের জটিল বিষয়গুলি বুঝিতে হইলে প্রতাক বান্ধালী
ছাত্রের এই স্থলভ গ্রন্থ পাঠ করা উচিত।

৩। বজা ধাত্রী রোজ নামচা

মূল্য ৫০ আনা।

প্রাপ্তিস্থান ;—১০৯ নং আপার সারকুলার রোড কলিকাতা।

Brand & Co., Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Rroducts stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to Mr. A. H. P. JENNINGS, Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



বড় বোডল ১৬ দাগ

১৯০ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোডল ৮ দাগ

১০ আট আনা।
ইনক্ষ হৈঞ্জা ট্যাবলেট
ইনক্ষ কৈলা সদ্দি, মাথাধনা,
গাত্ৰবেদনা ইত্যাদিন মহৌধধ
মূল্যপ্ৰতি শিশি। ১০ আনা।
ডাইজেপ্তিব ট্যাবলেট।
ডিম্পেপসিন্ধা, অন্নশ্ল, পেট
ফাপা, বদহন্দন ইভ্যাদিতে
বিশেষ উপকানী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
কাত, গাঁটে গুণা মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্যা ফলপ্রদ উষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
স্কেবি কিওর।
প্রতি কৌটা।/০ আনা।
থোসের মলম।
থোসের মলম।
থোসের বহুপরীকিত

একজিমা কিওর। প্রতিকোটা । প আনা। কাউর ঘায়ের মলম। দাদের মলম। প্রতিকোটা কু আন

স্থলভে সৰ্বপ্ৰকার ঔষধ পাইবার একমাত্ৰ ঠিকানা



GENASPRIN

জেনাস্প্রিনের আরও গুণ্।

প্রত্যেক ডাক্তার^ই জেনাস্প্রিনের গুণ সম্বন্ধে নানংন্ কথা জানেন। ইহা ব্যবহার করা একেবারে নিরাপদ এবং অনেক রোগেই জেনাস্প্রিন দেওয়া হয়। একজন বড় ডাক্তার জেনাস্প্রিন্ সম্বন্ধে কি বলিয়াছেন, দেখুন—

"চোথের ব্যথায় জেনাস্প্রিন্ দিয়ে দেখেছি, খুব ভাল কাজ হয়—যদি বেশা মাত্রায় দেওয়া হয়। ছোট ছোট ছেলেরেও কোন কিছুই সঙ্গে মিশিয়ে জেনাস্প্রিন্ দেওয়া যায়। অনেক সময় ছোট ছেলেরা এস্পিরিনের ট্যাবলেট কান্নাকাটি না ক রেও খায়। ৫ বছরের ছেলের চোখে ব্যথা হয়েছিল। তাকে ১০ ত্রেণ জেনাস্প্রিন্ ৪ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ানতে একেবারে সেরে গেল; খারাপ কিছুই হয়নি।

বাধকে পল্সেটিলা ও কলোফাইলান দিয়ে উপকার না হইলে, জেনাস্প্রিন আশ্চর্যারকম কাজ করে। স্ত্রীলোকের জরায় ও বীজকোষের সব রকম রোজেই জেনাস্প্রিন্ বেশ শক্তিশালী।

"হার্পিস জোফ্টারের পরে নিউরালজিয়াতে আমি জেনাস্প্রিন্ দিয়ে বেশ ফল পেয়েছি;

চোথের Irido cyclinis এ আমি অন্তান্ত ঔষধের সঙ্গে জেনাম্প্রিন্ দিয়ে বেশ ফল পেয়েছি। অনেক দিন ব্যবহার কোনও কুফল ফলে নাই।

মেডিক্যাল প্রেস সাকু লার নবেম্বর ২২, ১৯২২।

আমাদের ভারতবর্ষের অফিসে লিখ্লেই, বিনামূল্যে আমরা জেনাস্প্রিন্দ সমস্ত জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বালত পুস্তক পাঠাইয়া থাকি।

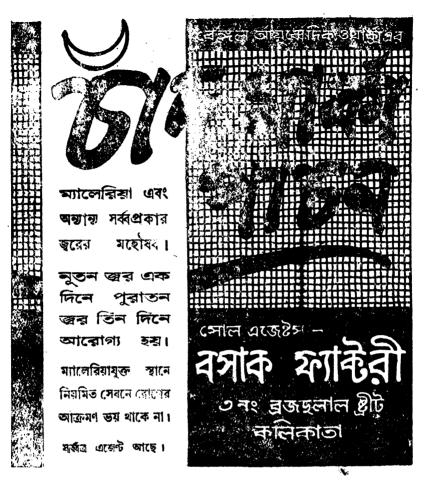
মাটিন ও হারিস,

৮ শং ভয়াটারলু দ্বীট, কলিকাতা।

গ্রাহামের বিভিংস, পাশীবাজার খ্রীট, ফোর্ট, বোদ্বাই।

একমাত্র প্রস্তুতকারক—জেনাটোসার্ন লিমিটেড।

लाक्वरता, हेः लख ।



তুর্বলতাকে বশীভূত করিতে—

আপনি পারেন স্ট্রান্টি ভিন্ন দিয়া

সাধারণ বলহীনতা ও সায়বীক তুর্বলত। অল্ল দিন স্থানাটোছেন ব্যবহারেই বশীভূত হয়। স্থানা-টোজেন কেবল সায়্র জন্যই নহে, ইহা শরীরে ও রক্তকণার মধ্যে এমন দ্রব্য দেয়, যাহাতে শক্তিও স্বাস্থা স্থায়ীরূপে উন্নত হয়।

একজন প্রাসিদ্ধ জার্মাণ ডাক্তার Dr. Meisaner অনেক রোগীকে স্থানাটোজেন দিবার পর বিদ্যাছেন যে "শীত্রই সকল রোগীর উপকার দেখা দিয়াছিল ও কয়েক মাস পরে সকল রোগীই সারিয়া গিয়াছিল। সাশায় সতিরিক্ত ফল পাওয়া গিয়াছে।"

সকল ডাক্তারখানায় পাওয়া যায়।



The Original

সকল ঋতুর পক্ষে আদর্শ খাদ্য প পানীয়।

হলির মণ্টেড মিল্ক লোকের প্লক্ষে পানীয় ও পুষ্ঠিকর খান্ত তুইই, কারণ ইহাতে যেরপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণ গুলি আছে। উৎকৃষ্ট বাঢ়াই Malted, জব ও বিশুদ্ধ পষ্ট,রাইজ (Pasteurised) করা তুধ হইতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা স্থপান। খালের অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ "ভাইটামিন" ইহাতে বালি ও তুধ হইতে আসে। ম্যালেরিয়া, আমাশ্য জর ইত্যালিতে বিশেষ ফলপ্রদ।

জলে গুলিলেই এক মুহূর্তে ব্যবহার করা যায়; আদল জিনিদ ইলিকা লিখিতে ভুলিবেন না।

বাজারে ও দকল ডাক্তারখানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD., SLOUGH, BUCKS, ENGLAND.

जिज्ञान शिर्वारकन

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা, আমুসন্ধিক সূর্ব্বলতা ও অবসাদ দূর করিবার জম্ভ এই সিরাপ বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে আবিদ্ধৃত হইয়াছে।

निज्ञान रित्गारकन

হাঁসপাতালে রোগাদিগকে ব্যবহার করাইয়া ও পরে তাহাদের রক্ত প্রীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অভাৰ ঔষধ অপেকা এই—

রক্ত পরিকারক ও বলবর্দ্ধক

সিরাপ হিমোজেন

"হিমোগ্গোবিন"

ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সত্তর নূতন রক্ত-ক্ষণিকা গঠিত হয়।

রক্তের প্রধান উপাদান "হিমোক্সোবি=" হইতে প্রস্তুত।

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

১৫৩ নং ধর্মতলা খ্রীট, কলিকাভা।

টেলিফোন :--৩৩৫৯

টেলিগ্ৰাৰ:-"Injectule"

অমৃতাঞ্জন

মাথাধরা স্নায়ুর বেদনা পিঠ ব্যথা কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

मिष

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার এক্তব্যালিক ঔষধ

Bombay

Madras

वाक्नारिएलक अक्नाब वक्नकाती

জি মশিলাল এও কোৎ ০৮নং বনুটোলা টাট, বলিকাডা।



চিকিৎসকের অভিমত নং ৮

নাড়ীর মুখ যখন ফুলে লাল হইয়া ক্ষত হয় বা সেখানে যখন ঘা হইয়া ঘন, চটচটে প্রাব হয়। নূতন বা পুরাতন জরায়প্রদাহ (Eudometritis) জরায় জীবকোষ (Ovary) বা যোগীপথের প্রদাহে



ভালরপ বাবহারে—আশুফল পাওয়া যায়—

"নাড়ীর মুখ বা জোনীপথ প্রদাহের চিকিৎসার জন্য আমি তুলার ডেলার গরম এণ্টিফ্লোজিসটিন ব্যবহার করি। ইহা ক্ষত স্থানে ভালরূপে লাগাইয়া গজ দিয়া ঠাসিয়া রাখা উচিৎ। তুলা বাঁধা স্থভার এক অংশ ও গজের খানিক বাহিরে থাকে পরে ২২।১৪ ঘণ্টা পরে রোগী উহা বাহির করিয়া লয়।"

R. A. V., M. D., BROOKLYN N. Y.

The Denver Chemical Manufacturing Co. New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.
12. Old Court House St. Calcutta.



সূচীপত্ৰ |

	বিষয় পৃষ্ঠা	া বিষয়		পৃষ্ঠা
> j	জীত্রীহুর্নোৎসৰ ২৮৯ ডা: ভাগবৎ কুমার শাস্ত্রী এম্, এ, এইচ, ডি,	৬। সংসঙ্গে স্বাস্থ্য দর্শন শ্রীকানাই লাল গাসুলী	•••	২৭১
\ 1	স্বাস্থ্য ২৬০ ডা: শ্রীস্থলরীমোহন দাস M. B.	৭। Psycho-Analyssis বা মনোবিশ্লেষণ অধ্যাপক শ্রীত্মমরনাথ মুখোপাধ্যায় M. A		২ ৭৬
91	গুড়বনাম চিনি ২৬৭ ডাঃ শ্রীরমেশচক্র রায় L. M. S.	ও ৮। চরকে চাল জ ত্ত শ্রীমনোরমানেকী	•••	२७ऽ
8)	রোগ পরিচর্য্যা ২৬৫ শীহ্মরেশচন্দ্র লাহা, M. B.	৫ ৯। পর্দ্ধা-প্রসঙ্গ [্] শ্রীইন্দিরা- ্দি বী		२४२
e 1	ব্যায়াম সম্বন্ধে কয়েকটা প্রয়োজনীয় কথা ২৬৯	১০। ভ্যাজাল 🛊 সরকারী মঙ	•••	२৮२
	অীরোহিণীকুমার মণ্ডল বি, এ,	১১। বিবিধ	•••	२৮१

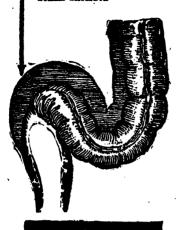
এবার পূজার বাজারে

क शका दा

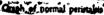
পোধাকগুলি ঠিক ছেলেমেয়েদের মনের মতন। সাড়ী ও ব্লাউজগুলি সবই নৃতন ধরণের করিয়াছেন। দামও বেশী নয়।

> কলেজ ষ্ট্ৰীট মাৰ্কেট, কলিকাতা।

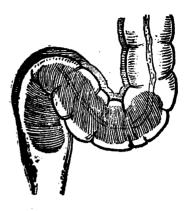
Distension preceding normal defecation







Distension. No return to normal in constipation





Graph of peristaltic fatigue

ভাবিয়া দেখিয়াছেন কি?

বিশ ফুটের অধিক সারধারণ ভস্ত্রের মধ্য দিয়া আধ্দেরের অধিক নানা জাতীর দ্রব্যগুলি চালাইতে কতটা শক্তি লাগে। একজন বলেন এক মাইলের অধিক হাঁটিতে বভটা শক্তি ব্যব হয়—প্রায় তভটা।

চিস্তা করণ, রশ্ম শ্বন্তের মধ্যে, না হলম হওয়া থাবারগুলি, এক এক ভাগের চালনা (Peristalsis) ও বিপরীত চালনা ইত্যাদির জন্ম কতটো শাক্ত নষ্ট হয় এবং এই মিছামিছি অন্তেও নাড়াচাড়ায় অন্ত্রও ক্রমশঃ রশ্ম হইয়া যায়।

মুজেল (Nujol) গব্ধ (গুঠলে) দান্তগুলিকে নরম ও তৈলাক্ত করিরা উহ।কে সহজে বাহির করিয়া দেয় ও অল্পের বেশী চালনা হইতে দেয় না। সাধারণ জোলর মত পদার্থ হইতে জলের মত তরণ পরার্থ লায়া বহু গবেষণা করিয়া ঘেটি সর্বোপক্ষা উৎকৃত্ব ও কার্যাকরা পাওয়া গিরাছিল সেইরা প্যারফিনকে হ্যারল (Nujol) নাম দেওয়া হয়। মুজেল বিশেষজ্ঞাদের মনে physiologically ও শ্রীরের উত্তাপের পক্ষে অভি উপাদের। স্থাপ্ত অরেল কোং (New Jersey) ঘারা প্রস্তুত, এই উৎকৃত্বতম প্যারাফিনই ক্যাত্তকেশ নামে বিখ্যাত।

Nujol

For Lubrication Therapy

Made by STANDARD OIL CO. (NEW JERSEY)

Distributed by MULLER & PHIPPS (India) Ltd.

The most recent advance in the Antimony Treatment of KALA-AZAR

UREA STIBAMINE

কালাৰরে Antimony চিকিৎসার Urea Stibamine সর্বশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ (Ureaর সহিত Para aminophenyl stibinic acid মিশাইরা প্রস্তুত হইরাছে)।

ইহা বাবহার করিলে পুব অল্ল সময়েব ভিতরেই উত্তম ফল পাওয়া বায়।

ইহার গুণের বিশেষত্র ঃ-

- () ছুই হুইতে তিন স্থাহ ব্যবহার করিলে রোগা সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে
- (२) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলকণগুলি ভতি স্ত্র দূর হয়।
- (৩) **ঔবধ** ব্যবহারে রোগীর অসহ যন্ত্রণা হটবার কোন লক্ষণ হর না।
- (a) যে সকল রোগীলের sodium antimony tartrate বা tartar emetic দারা উপকার হয় নাও যে সকল বোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল ক্ষেত্রে ইহার কার্যা অভীব স্থানর এবং সর্বাপেকা ফলপ্রাণ
- (৫) পরীক্ষার দেখা গিরাছে বে রোগের গোড়ার ৪ বা ৫টা ইনঞেকসন দিলেই বা অনেক সমর ভাহার অপেকা কম ইনজেকসনেও রোগ সারিয়া হার।

কেছ চাহিরা পাঠাইনেই আমাদের ডাক খরচায় Urea Stibamine হাবহার করিবার প্রণালী দিখিত প্রতিক পাঠাইরা দেওয়া হইবে।

Urea Stibamine, Bathgate & Co. e অক্সান্ত বিখ্যাত ঔষধ বিক্ৰেণ্ডার নিকট পাওয়া বায়।

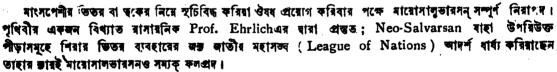
BATHGATE & Co. Chemists, Calcutta.



মাৰোসালভা**ৰস**ন্

- ১। উপদংশ
- २। शाम् (yaws)
- । পৌনপু নিক জন (Relapsing fever)
- ঃ। বসকাইত্যাদির

কেন মায়োসালভারসন্ দিয়াই চিকিৎসা হয় ?



সাবধান আল হইতেছে, মোড়কের উপর নিয়লিখিত কথাগুলি দেখিরা লইবেন ই—
Specially manufactured for the Tropics
And packed for British India, Burma
Ceylon &c. and imported by Havero Trading
Co. Ltd., or (the Colour & Drug Co.,
Ltd., our predecessors)

Sole Imparters :--

হাভেরো ট্রেডিং কোং, লিঃ

পোঃ বন্ধ নং ২১২২ ১৫, সাইভ ষ্ট্ৰীট, কলিকাতা।





वर्छ वर्ष]

কার্ত্তিক—১৩৩৫

৯ম সংখ্যা

শ্ৰীশ্ৰীতুৰ্গোৎসব

(লেখক-মহামহোপাধায় পণ্ডিতবিভূষণ ডাঃ শ্রীভাগবতকুমার শাস্ত্রী এম্ এ, পিএইচ্. ডি)

'ছুর্গোৎসব' বাঙ্গালার ও বাঙ্গালীর সর্বভাষ্ঠ উৎসব একথা সকলেই জানে। তাই বলিয়া এ উৎসবের সহিত ভারতের অন্য প্রদেশের হিন্দুর কোনও সম্পর্ক নাই তাহা নহে। বাঙ্গালী যেভাবে, বে আড়ম্বরে যে যিরাট আয়োজনে যে উজ্জ্জ্লভ্য প্রতিমায় এই পূজার উৎসব সম্পন্ন করে, অন্য কোনও ভারতীয় সম্প্রদায় সেই রীতিতে উহা সম্পন্ন করে না সতা, কিন্তু তথাপি এই পূজা ও উৎসবের মূলতের একরপে না একরপে ভারতের সমগ্র হিন্দুজাতির হাদয়ে জাগরক হইবার স্থযোগ এ পূজা ও উৎসবের সকল রীতিতেই ফুটিয়া উঠে। জির জির দেশের বর্ত্তমান ঐ পূজাপ্রণালীতেই কেবল কৈ কেই মূলতত্ব অক্ত্র তাহাও নহে, এই পূজার আছ্রাম্বাদিক ভারনাজেদেও ভারতীয় হিন্দু চিরকাল জারা বজায় রাশিয়া আসিয়াছেন।

ক্সৰণাতীতকালে, প্ৰাচীন বৈদিকযুগে, এই

পূজা ভারতীয় আর্য্যগণের মধ্যে প্রচলিত ছিল ৰ বলিয়া অনেকের ধারণা। সে ধারণা কিন্তু স্পূর্ণ ভ্রান্ত। বৈদিকমূগে এই পূজা ঐ মূগের রীভিনতই নিৰ্ববাহিত হইত। বৈদিক যুগে দেবগণ উপাদক গণের সমক্ষে রক্তমাংসে স-শরীরে অবতীর্ণ হইছেন না। দেবতারা তখন গদুশুই ছিলেন। মন্ত্রণক্তির অন্তরালে তথন দেবতার শক্তি নিহিত ছিল মন্ত্রই স্ত্তরাং তথন দেবতা বলিয়া নির্দিষ্ট ২ইড। ইহাতে বিম্ময়ের কিছুই নাই। মূল শব্দ হইছে জড় গতের ক্রমিক স্বস্তির কথা প্রাচ্য ও প্রতীচা উভয় বিজ্ঞানই একপ্রকারে না একপ্রকারে শিক্ষা দিয়া থাকে। প্রাচীনতম গুগে মন্ত্রাত্মক বেদ সকল मूलभटकत ममारतरम पिताशक्तित कीर्जन किया সার্থকতা লাভ করিত। বৈদিকমন্ত্রে স্বভরাং দেবতার অধিষ্ঠান স্বতঃসিদ্ধ। মূল বেদ স্থামর এখন পাই কি না দে স্বভন্ন বিচার। কিছু মূল

লক্ষ্ময় বেদ যে অনাদি, এবং সেই বেদের মন্ত্রশক্ষের প্রাণ যে দেবভার প্রাণ সে বিষয়ে বিচার বিভর্কের প্রভাবেও কোনও সন্দেহ জন্মিতে পারে না। **মুলমন্ত্রের দার। আ**র্য্যাগণ দেবতার যে যে ভাবে ত্রপাসনার রীতি প্রবর্ত্তন করিয়াছিলেন, সেই সেই **ভাবের সূক্ষাবিশ্লেষণে** আমরা জগতের প্রাণরক্ষার **দগ্য ভদানীস্তন উপাসকগণের দেবতার নিকট** প্রার্থনার রহস্মই হৃদয়ক্ষম করি। স্প্রিপালনী শক্তির ভিন্ন ভিন্ন ধারায় ভিন্ন ভিন্ন দেবতা কল্লিত ছুইলেও বৈদিক যুগের মন্ত্রপূজার চরমে এক ঐশী **শিক্তি বা ঈশ্বই প্রতিভাত হইতেন। বেদে**র ভাষায় সেই শক্তি প্রকাশভেদে কখনও বিশাবরক ী**বরুণ'**. কখনও বিশ্ববন্ধ 'মিত্র' কখনও বিশেশর ্র্বীক্রা' কখনও বিশ্বব্যাপী 'বিষ্ণু', কখনও বিশ্বজনক ্লৈবিতা', কখনও বিশ্বনিয়ন্তা 'যম', কখনও বিশ্বগামী **িঅগ্নি, এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত হই**তেন। ্**কল** বৈদিক উপাসক যাৰতীয় পূজায় সৰ্নেৰখনের ্মষ্টিপালনী শক্তিরই কোনও না কোনও রূপে [ু] শরণাপন্ন হইতেন।

স্থষ্টিশক্তির যাবতীয় রক্ষণধারার মধ্যে **্রাণিগণের** প্রাণধারণের ব্যবস্থাই জগতের মূল রক্ষণনীতির পরিচয় প্রদান করে। শাস্ত্রে এই ব্লাব্যার স্তরভেদ এইরূপে নির্দিষ্ট হইয়াছে:— অগতের জীব অন্ন প্রাণ, অন্ন শস্তাগুলক, শস্তা বৃষ্টিক্রীবী, বৃষ্টি মেঘমৃক্ত। পরিণামে স্থতরাং মেঘ 🗮 ত যথা সময়ে জলরাশি উন্মৃক্ত করিতে না পারিলে কোনও শক্তিই সৃষ্টিচক্র আবর্ত্তিত রাখিতে পারিবেনা। যে পালনী শক্তি স্থ নময়ে মেঘের করিয়া দিতেন। **অন্তরালস্থিত জলরো**ধনী শক্তি বিধ্বস্ত করিয়া জগতে বৃষ্টি-ধারার প্রবাহে শস্ত সকল জীবিত

রাখে সেই শক্তিই সবেরশ্বরী মহেশ্বরী শক্তি—বৈশিক তত্ত্বদর্শী ঋষিগণ স্বভাবতঃই এরূপ ভারিতে পারেন ও ভাবিয়াছিলেন। বেদের দেবতার অভিধানামুসারে ঐ শক্তির অধীশর প্রায় ইন্দ্র নামেই পরিচিত।

বর্ষার স্বস্থলদমুক্ত মেঘবারির কল্যাণে ভারত ভূমিতে চিরকালই ঐসময় ভারতীয় সারশস্তের বীজ বপনকাল বলিয়া পরিগৃহীত হইয়া আসিয়াছে। ঐ সময়ে জলরোধের সম্ভাবনা স্বভাবতঃ কল্লিতই হইতে পারে না। কোনও না কোনও রূপে বর্ষাকালে বীঞ্চ বপন কার্য্য কুষাণগণের বর্ষাবারিতে সংকূলান হট্যা যায়। শক্ষটকাল কিন্তু শরৎকাল। আশিনে কে জানে কোণা হইতে একটা জল-রোধনী শক্তি, জগতের পালনী শক্তির প্রতিকৃল শক্তি, মেঘের পশ্চাতে আসিয়া উপস্থিত বর্ষণশক্তির আবরণী বলিয়া আর্ষ ভাষায় ইহা 'রুত্র' শক্তি, স্বস্তির প্রাণের নিরসনী বলিয়া ইহা 'অস্কুর' मिक्कि, मञ्जलक्षः मिना विलया देश मञ्जतं मिक्कि, উচ্ছেদ্নকারিনী বলিয়া ইহা দানবী শক্তি, বৃষ্টির , অমৃতর্ম কাড়িয়া লইতে চার বলিয়া উহা 'অহি' শক্তি।

বৈদিক উপাসক, জগতের কল্যাণকামনায় আখিনের এই জলরোধ হইতে কৃষিজগণতকে রুক্ষা করিবার জন্ম স্বতঃই পালনী শক্তির অধিচান দেবতা ইন্দ্রের নিকট কাতর কণ্ঠে নিজ্ঞ প্রার্থনা জানাইত। নয় দিন নয় রাত্রি পূজা করিয়া তবে দেবতার তুপ্তি সাধনে সে সমর্থ হইত। দশমদিনে ইন্দ্র ঐ দানবকে বিদ্ধন্ত করিয়া জলপ্রবাহ মুক্ত করিয়া দিতেন। দশমীতে বৈদিক আর্যাগণ একযোগে ইন্দ্রের বিজয় লীলা উদ্বোষণ করিত্বের। মেবের অন্তরালে দেব-দানবের ঐ যুদ্ধকণা ও শেকে

ু **ইন্দ্রের** বিজয়কথা নানা বন্ধে নানা ছন্দে বেদমন্ত্রে কী**র্বিড** হইয়াছিল।

रिविषक औ इन्द्रविषयकाहिनीइ ভারতের পরবর্ত্তী সাহিত্যে ভিন্ন ভিন্ন আকারে আত্মপরিচয় করিয়াছে : প্রদান **অবগ্রহরূপী** হলরেখারূপিণা সীভার অপহরণ অবরোধ ও ঈশরমূর্ত্তি রামের হস্তে ধ্বংদের কণা ঐ পূর্বব বৃত্তান্তেরই আর এক ধারা মান। বুনি৷ এই রহস্থ বুঝাইবার জ্যাই সমুং রামচন্দ্রও অবতারলীলা প্রসঙ্গে, সীতা উদ্ধার ও রাবণ প্রংসের ব্যাপারে স্ষ্টির পালনা শক্তির পূজা করিতে বাধ্য হইয়া-**ছिल्न**। याशह ट्रीक देनिक यूट्य याश हेट्नुत দানববিজয় লীলা, পরবর্ত্তী যুগে তাহাই শ্রীশ্রীরান চন্দ্রের বিজয়োৎসব। উভয়ের মূলেই পালনী শক্তির সম্মর-মর্দ্দন-প্রভাব স্থপরিস্ফুট।

স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিক। তুর্গোৎসবের ঐ তত্তটি বিশেষরূপে হৃদয়ত্বম করিবার চেন্টা করিও। সঙ্গে সঙ্গে মনে রাখিও — যে পালনা শক্তি সংসার-চক্র রক্ষা করিবার জন্ম অন্তর্মদ্দিনীর রূপে আর্যাগণের নিকট পূজিত ও বন্দিত, দেই শক্তিই

প্রতি মানবের জীবন-চক্র রক্ষা করিবার জন্ম হৃদয়ের সন্তরতম প্রদেশে নিত্য শুদ্ধ মূর্ত্তিতে বিরাজমান থাকিয়া দশহাতে দশ প্রহরণ লইয়া নিরন্তর জীবনরোধিনী শক্তিকে, অন্তরের অস্তরকে, পদদলিত, লাঞ্জিত ও নিজিভি করিতেছেন। ঐ পালনী শক্তির যতক্ষণ পূজা করিনে, ভতক্ষণ তুমি জীবনে নির্ভয় নীরোগ নির্বাধি। বাহিরে মা দশভূজার পূজায় খবুক্ষণ যেন তোমার ঐ ভাব সদয়ে উদ্দ্রহয়। তোমার চারিদিক হইতেই তোমার শরীরকে সাক্রমণ করিয়া জরা ব্যাধি বিপদ্রাশি তোমার প্রাণ নিরোধ করিবার চেন্টা করিতেছে. সকল সময়ে সতর্ক থাকিয়া দশভূজা পালনী শক্তির শরণাপর হইয়া তুমি জীবনের বাধা সকল অতিক্রম করিতে যতুবান থাকিবে। অস্তুর বধ করিয়া তোমার জীবন রক্ষা করিবার জন্য মায়ের কুপায় দশরূপ অসুই সভিভাত রহিয়াছে। দৈহিকভাবে পূজার নিয়ম প্রতিপালন কর –স্বাস্থ্যবিধি অকুর রাথ তোমায় অন্তবের হস্তে নির্জিত হইবে না।

স্বাস্থ্য

ডা: স্থন্দরীমোহন দাস M. A. Principal National Medical College.

🚁 পূর্ন সভাপতিদিগের প্রণালীর কিঞ্চিৎ ব্যতিক্রম করিয়া স্বাস্থ্য সথস্কে আপনাদের বিশেষ দৃষ্টি আক-র্ধণ করিছে। ব্যতিক্রমের কারণ আমার ব্যবসায় তাহা আপনারা নিশ্চয়ই অনুমান করিয়াছেন। আমি মনে করি পূর্ণস্বরাজের সঙ্গে পূর্ণস্বাস্থ্যের ঘনিষ্ট সম্বন্ধ আছে। আপনারা সকলেই বলিয়া থাকেন গ্রামই প্রকৃত দেশ অত এব গ্রামই প্রকৃত কর্ম-ক্ষেত্র। এই কথা অনেক দিন হইতে শুনিতেছি, অথচ যাঁথারা গ্রাম ছাড়িয়া নগরে বাস করিতেছেন, ্কিন্তা সহরে থাকিয়া দেশের কর্মপ্রণালী রচনা করিতেছেন কৈ তাঁহারা ত গ্রামে গিয়া গ্রাম-বাসীদের একজন হইয়া, তাহাদের স্থুখ ত্বংখের সঙ্গে আপনাদের সুখ তুঃখ জড়িত করিয়া, তাহাদের মধ্যে তেমন ভাবে কাজ করিবার জন্ম যাইতেছেন না। ভাহার কারণ কি ? ভাহার প্রধান কারণ ওলাউঠা, ম্যালেরিয়া, কালান্ধর, বসন্ত প্রভৃতি মড়কের বিভীষিকা। গ্রামে গিয়া যখন বলা হয় স্ক্রাজ্যের জন্ম প্রাণপাত করিতে, গ্রামবাসীরা জরে ধুঁকৈতে খুঁকিতে, শীতে কাঁপিতে কাঁপিতে কুধার शानाय श्वाटि अनिट. कीर्नमीर्न (पर এकरें। নাঠির ঐকোয় ঠেকাইয়া আসিতে আসিতে কি बरल मा "मणाहे. প्रांग कि जारह रय त्मरता १' ওলাউঠা জনিত ৬০ হাজার, বসও জনিত ২৫॥ ক্রিক্রজনিত ১৭ হাজার, ম্যালেরিয়া জনিত ৭লক সর্ববিধ জ্রজনিত ৯ লক্ষ্, পেটের অস্থ্রজনিত ২৫ হাজার যক্ষা জনিত ১৭ হাজার, সর্ববিধ কফ সংক্রান্ত ৩০॥ হাজার মৃত্যু এরং ২॥ লক্ষ শিশু

মৃত্যুর বিভীষিকায় যাহারা প্রতিবৎসর আতৃঙ্কিত তাহাদের কর্ণপুট যাহারা স্বরাজ্য সম্বন্ধীয় বক্তৃ গ্র কম্পিত করেন তাহার৷ কি পশু-ক্লেশনিবারিনী সভার আইন পাশের বন্ধনে আপেন না ৭ মৃত্যুই कि এकमा विरवहना विषय १ এक मार्र विद्या উৎপীড়নে সম্ভবত ৫০ লক্ষ লোক অকর্মণ্য হইয়া রহিয়াছে। ক্লোগের দরুন কেবল জনহানি নয় धनश्चित इयः गवर्गरमणे मिडेनिमिशालिं विदः ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড সমূহ হাঁসপাতাল বাবত প্রতিবৎসর প্রায় ৭১ লক্ষ টাকা বায় করিয়া থাকেন। ইহার জ্ঞ আমাদিগকেই ট্যাক্স দিতে হয়। আমাদের দেশে রোগের দরুন ধনহানির কোন তালিকা অত্যাবধি কেহ প্রকাশ করেন নাই। মার্কিনেরা বলেন তাহাদের দেশে রোগের দরুন প্রতিবৎসর ২০০ কোটি ডলার (প্রায় ৭০০ কোটি টাকার) ক্ষতি হয়। ধনকুবের মার্কিনেরা সেই ক্ষতি সহা করিতে পারেন, আমরা তাহার সহস্রাংশ সহ করিতে পারি কি ?

কিন্তু এই দেশ ত ইতিপূর্নে এই প্রকার
অধাস্থ্যকর ছিল না। আধুনিক ম্যালেরিয়ার
আবাস বারাসত ওয়ান্ হৈপ্তিংসের স্বাস্থ্যবিস ছিল।
শ্রীহট্টে ইতিপূর্নের এই প্রকার ম্যালেরিয়া বা
কালাজ্বর ছিল না। পেটে নাই অন্ন, গায়ে নাই
বস্ত্র, মানুষ রোগের আক্রমণ ব্যর্থ করিবার শক্তি
(Power of Resistance) পাইবে কোথা হইতে ?

এই বাংলা কি আধুনিক বাঙ্গালীর শ্রায় কভক্ত

প্রভাপাদিত্য, চাঁদ রায়. কেদার রায় প্রভৃতির বীরম্কাহিনী কে না জানে ? চাঁদ রায়ের ভগিনীও যে বীরান্ধনা ছিলেন ইতিহাস তাহার প্রমাণ। বিখাসঘাতক কন্ত্ৰ বাধা প্ৰাপ্ত না হইলে বাঙ্গালী বার মোহনলাল কি বাংলার ইতিহাস পরিবর্তন করিভেন না

এই শ্রীহট্টেই কি বীরের অভাব ছিল ? মুদলমান নবাবের দৈশু যখন শ্রীহটু আক্র-मन कतिल नेवांव इतिकथन वीत्रभतांक्रास युक्त कतियां हिल्लन । कर्खारमत्र मूर्य शुनियाहि, "ठेक তুলালী" হইতে যখন প্ৰতিশ্ৰুত ফৌজ আসিল না. অভিমানী কৌডিয়া যখন "ন'শ ঠ্যাক্সা" পাঠাইলেন ना, "मूथ-(পाড़ा" दिकात नाठिशान यथन नमीत **७**भात र**₹**८७३ ७८३ भनाम्रन कतिन. रतकियेग ज्ववाति रुट्छ वृार (छम कविया) भनायन कवितन। তাঁহার বিখাদী ভত্য রাধা অখোপরি আরোহণ করিয়া অমিত তেজের সহিত যখন তরবারি সঞালন করিতে লাগিল, মুসলমান সেনাপতি প্রমাদ গণিলেন। হরকিষণের মস্তকের জন্য পুরস্কার ঘোষিত হইল। বিখাস্বাতকের হস্তে তিনি ধৃত হইলেন। তাহার **इतिमरा**क यथन ताथात निक्षे जूलिया धता इहेल. "বাঁহা কিষণ তাঁহা রাধা" বলিয়া রাধা আপনার বক্ষমূলে ভরবারি প্রেণিত করিল।

বাল্যকালে দেখিয়াছি গ্রামের শতবর্ষীয় বৃদ্ধের হাঁকে এক মাইল দূর হইতে লোক আসিত। মালী জেলে প্রভৃতির বাহুবলে বিদেশী জমিদারদের লাঠি পরাস্ত ইইত।

তখন তেমন ছিল, এখন এমন হইল কেন ? তাহার কারণ একদিকে ছু:খদারিদ্যের নিষ্পেষণ অগুদিকে রোগনিবারণের প্রতি গবর্ণমেন্ট ও জন-সাধারণের অবহেলা। এই যে আসামে প্রতি বংশর ৪০ হাজার শিশু এবং বাংলায় ২॥ লক্ষ্য শিশু এক
বংসর পূর্ণ না হইতে কালের করালগ্রাসে পতিত
হয়, তাহারা বাঁচিয়া পাকিলে তাহাদের মধ্যে যে
কেহ শঙ্করদেব কি অঘ্রতাচার্য্য, আনন্দমোহন
কি হ্রবেন্দ্রনাথ, চিত্তরঞ্জন কি বিপিনচন্দ্র হইত না,
তাহা কে বলিতে পারে? স্বরাজ্য আনিতে হইলে
স্বাস্থ্যোরতির দিকে দৃষ্টিপাত করিতে হইবে। স্থানে
স্থানে ব্যায়ামের আখড়া স্থাপন করিয়া লাঠিখেলা
কুন্তি, তরবারি খেলা প্রভৃতি শিক্ষা দিতে হইবে।
প্রত্যেক ব্যক্তির বলর্জি করা আবশ্যক। বিশঙ্কন
মাঠে খেলা করিবে আর বিশ হাজার জন গোরা
পুলিসের ক্ষুদ্র যন্তিচ্ছন প্রাপ্ত হইয়া ট্রামের হাতল
ধরিয়া বাছড়ের মতন ঝুলিয়া বাড়া কিরিলে শক্তিব্রিজ হইবে না। প্রকৃত ব্যায়াম চাই। কেবল
বালকদের নয়,—

মেয়েদের জন্যও বাবহা চাই

মেয়েদিগকে — " · · · · · লতা লজ্জাবতী যথা মৃতপ্রায় পর-পরশনে '

করিয়া এবং গুণ্ডাদের শিকারস্বরূপ প্রস্তুত্ত করিয়া রাখিয়া জগতের নিকট হাস্থাম্পদ হইবার প্রয়োজন কি? ত্রিপুরার ইভিহাসে পাঠ করিয়াছ একদা বহিঃশক্র ত্রিপুরা আক্রমণ করিলে স্বয়ং রাণী তরবারি হস্তে অধারোহণ করিয়া কন্তিপয় সৈন্ত লইয়া সৈত্য শক্র বিধ্বস্ত করিয়াছিলেন। এই স্থানাগঞ্জ অঞ্চলে আমার এক কুটুম্বিনী রণচণ্ডী সাজিয়া খেলাংঘোষ মহাশয়ের লাঠিয়ালনিগকে হটাইয়া দিয়াছিলেন। দেহে যদি থাকে বল, হৃদ্যে থাকে সাহস, হাতে থাকে দণ্ড, কি সাধ্য তুর্বত্তেরা সভীর নিকট অগ্রসর হইতে পারে প

নরনারী সাধারণকে স্কুন্থ ও সবল ছইতে হুইবে। সেবাসমিভিদের কর্ত্তব্য, এই বিষয় অগ্রাণী হুইয়া স্থানে স্থানে কেন্দ্রস্থাপন করা।

গবর্ণমেণ্ট ত স্বাস্থ্যের জন্ম টাকার প্রস্তাব ্ট্রাঠিলে দেউলিয়া হইয়া যান। বাংলা গভর্নদেণ্ট *বলেন, তাঁহাদিগকে ইণ্ডিয়া গ্র্ণমেণ্টে প্রতি বৎদর ৪০ কোটি টাকা পাঠাইতে হয় তন্মধ্যে ৩০ কোটি নিজেরা গ্রাস করিয়া ভারতসরকার ১০ কোটি ক্ষেরত পাঠান; এই ১০ কোটিতে নাকি সমুদয় খরচ কুলায় না। পাবলিক হেল্থ বিভাগ নাকি (भार्षे)२,००० होका हाहियाहितन वाश्ला-সরকার ১৫০০ দিয়াই যথেষ্ট মনে করিলেন। একটি গল্প মনে পড়িল। পূর্বিবক্তে গানের আসরে গাহককে যে যাহা পারেন পুরস্কার দিতেছেন। একজন ধনী যখন একটা তু-আনী রুমালে বাঁধিয়া ছডিয়া ফেলিয়া मिल्न मकल ठाँछ। करिया विल्ल "मिल पिल विश्व ताकात পুত'। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্ত্তার তথনি উচিত ছিল वला - ४७ वर्षाग्रहाः स्वात्यात (वलाहे मतकात দেউলিয়া; কিন্তু সৈত্য ও পুলিশ-বিভাগের বেলা ত ূ**তাঁহ**ারা মুক্তহন্ত ।

তিন মাস পূর্বের, স্থরমা উপত্যকা সন্মিলনী
মণ্ডপে দাঁড়াইয়া সভাপতির অভিভাষণ উপলক্ষে
এই কথাগুলি বলিয়াছিলাম। কলিকাতার
অকুকরণে শ্রীহট্টেও এক তরুণ সংঘ আছে।
ভাহাদিগকেও বলিয়াছিলাম শরীমাতাং খলুধর্মাসাধনম। যখন তরুণেরা আর একটা বক্তৃতা
করিবার জন্ম অনুরোধ করিয়াছিলেন তাহাদিগকে
আমার এই সনির্বিদ্ধ অনুরোধ জানাইয়াছিলাম
যে তাঁহারা যেন বাক্য কার্য্যে পরিণত করেন।
এই বাংলাদেশে প্রতি বৎসর পাঁচ লক্ষ লোক

মালেরিয়া রাক্ষসীয় করাল প্রাদে পতিত হইতেছে। ঐ শ্রীষ্ট্র সহরে বাড়ী বাড়ী ম্যালেরিয়াবাহিনী মশকীর বাসস্থান, পুক্ষরিণী ও ডোবা রহিয়াছে। তাঁহারা দলবন্ধ হইয়া শনিবার কি রবিবার ঐ সমুদয় জলাশয়ের জঙ্গল পরিস্কার করিয়া তাহাতে পারিস গীণ কিম্বা কেরোসীন নিক্ষেপ করিতে পারেন। নেতৃবর্গকেও অনুরোধ করিয়াছিলাম ভাহাদিগকে সাহায্য করিবে: তাঁহারা সেই "তুত্ত" কার্য্যে শক্তি নিয়োগ করা আবশাক মনে করিয়াছিলেন কিনাজানিনা। তবে এই জানি, আমি চলিয়া আসিবার মাস্থানিক পরে জ্বের প্রাত্নভাব হইয়াছে 'জনশক্তি'' পত্রিকা মিউনিসি-বলিয়৷ স্থানিক পালিটীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে উপদেশ দিয়াছিলেন। वर्शा भिडेनिमिशालिंडी ममुनय कार्या कतित्व, সাধারণের কোন কর্ত্তব্য নাই। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জনসাধারণের এই কর্ত্তব্য অবহেলাই ত মিউনি-সিপালিটা সমূহের কর্ম্ম শৈথিলতার কারণ।

দেখিলাম মা লক্ষ্মদেরও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কথা শুনিবার বিশেষ আগ্রহ রহিয়াছে কুলবধুরা সদর রাস্তা দিয়া পদত্রজে আসিয়া সভায় উপস্থিত হইয়া-ছিলেন। কিন্তু তাঁহাদের স্বাগ্রহ কাজে খাটাইবার জন্ম আমরা কি করিতেছি পূ

মহাশক্তি পূজার জন্ম দেশময় সাড়। পড়িয়াছে।
মা লক্ষ্মীদিগকে বুঝাইতে হইবে তাঁহার। সেই মহাশক্তির অংশ। তাঁহাদের উপরই জাতীয় শক্তি
নির্ভর করে। শক্তিশালিনী-মাতৃক্রোড়ে ঘরে ঘরে
যখন সবল স্থন্থ শিশুর হাসি ফুটিবে, তখনই বুঝিব
ভারতে আবার বাংলার গোরব ধ্বজা উড্ডীয়মান
হইবে; তখনই জানিব আবার বাংলায় মোহন লাল,

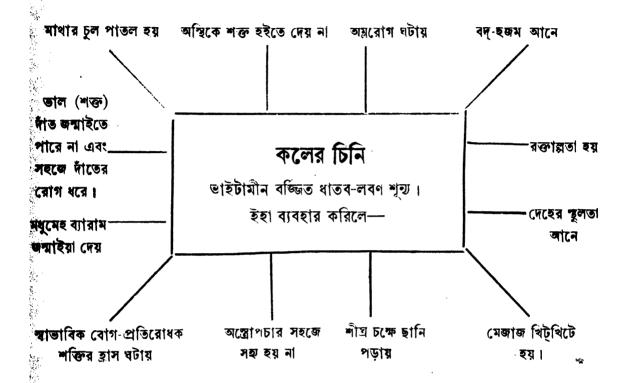
প্রতাপাদিত্য কর্ণেল স্থরেশ প্রভৃতির বীরত্ব হুঙ্কারে আকাশ মুখরিত হইবে। আবার

সিংহক্ষমাধিসংরা
চতুপ্পানহাদেবা নাগ্যজ্যোপবীতিনা
নারদাদি মুনিগণৈঃ সেবিতা ভবস্থনদরী
ত্রিবলিবলয়োপেতঃ নাভিনাল মুনালিনী

পব্বত শিখরে অবেরাহণ করিয়া ভারতে দেবশক্তি পুনঃ প্রতিষ্ঠিত করিবেন। দানবশক্তি পরাভুত হইয়া পলায়ন করিবে। ঐ যে আমাদের মা দিংহকে পদতলে চাপিয়া আসিতেছেন, আর আকাশ পাতাল মাতৈঃ রবে কম্পিত করিতেছেন।

গুড় বনাম চিনি।

ডাক্তার--- শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল, এম, এস,।



ইক্ষুদণ্ডের রসে, গুড়ে, দলোয় (কাশীর চিনিতে)---যথেষ্ট ভাইটামীন ও ল্লোহ থাকায়---উহারই স্বাদ্যোর অমুকুল।

কলের চিনি, মিছরি, লজেঞ্জ, জ্যাম, জেলি, চোকোলাৎ, দোকানের মিন্টান্ন ধব্ধবে দোবরা চিনি— বিষবৎ এগুলি ত্যাজ্য।

ফলের মধ্যে যে মিফ্টরস আছে এবং মধু যথেষ্ট খাওয়া উচিত। ষদি জাতিকে সবল ও শ্রন্থ করিতে চাহেন তবে গুড় ধরিয়া চিনি ছাড়ূন।

কালা-জুর

প্রভৃতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তারতা (এনিমিরা) রোগে

मिबान वित्वादनारम

মন্ত্রশক্তির মত কাজ করে। বিশাতী হিমোগোবিন অপেকা শতগুণে শ্ৰেষ্ঠ---বছ বিচক্ষণ 16কিৎসক কভ ক নিতা ব্যাহ্যত ও শ্রেষ্ঠ বলিগা বিচেচিত

মল্য

বড শিণি ছোট শিশি

ম্যালেরিয়া

নির্মিত চিকিৎগাঃ আরাম ভইতেই ভইবে।

কেব্ৰি-ফিউগো

নিংমানুযায়ী দেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য্য বিংক্ষণ চিকিৎদকের বাবস্থা পত্রামুদারে প্রস্তুত ও रापा पुक विकक कृष्टेनारेन मःशुक বলিচা ইছা ব্যবহারে কথনও কোন কুফল দেখা যায় না।

মুল্যা

বড শিশি

ছোট শিশি

.

টেলিগ্ৰাফ

' বাইওকেমিষ্ট''

টেলিফোন বড বাজার २२७७

পল বাহও-কোম

अर नर करताज की. अपनिकारण

কলিকাভা।

ব্রাঞ্চ ডিপো:—১৩নং লায়াল ষ্ট্রীট (পট্য়াট্লি), ঢাকা।

অসূত্রজ্ঞন

মাথাধরা স্নায়ুর বেদনা পিঠ ব্যথা কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

मिष

পোড়া

এবং সর্বাহ্যকার স্থা ও বেদনার এদ্রজালিক ঔষধ

Bombay

बाक्नारमध्यत्र अक्याख वर्षेनकात्री

সি মলিলাল এও কোহ ৫৮নং কন্টোলা ট্রাট, কলিকাডা।

Madras



অস্থ্রখ সারিবার সুখে

THE PACKAGE



হ কিক মিল্কে পৃষ্ঠিকর, স্বাস্থ্যকর পরিকার নবনীপূর্ণ
তথ্য থাকে তাহাতে উৎকৃষ্ট মন্ট বালি ও গমের গুড়া
দিয়া অধিক উপকারী করিয়া হপ্রথা ও স্থপায়া কর।
হয়। ইহা "ভাইটামিনে" পূর্ণ ও সহজে হক্ত্ম হয়
বলিয়া, রোগ আরোগ্যের পরে তুর্কল অবস্থায় ও
পরিপাকশক্তি তুর্কল থাকায় কালের উপযোগী খাছ।
ম্যালেরিয়া ও আমান্য জরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য
ও নিম্নাহীনভায় শুইবার আগে ঈষং উষ্ণ অবস্থায়
ব্যবহারে ঘুম আনে।

THE PACKAGE



গরম বা টাণ্ডা জলে শাভ্র জোরে না ি লেই মূহর্ত্ত মধ্যে তৈারী হয়।

যথন ব্যবস্থা দিবেন আপসল 'HORLIKS' লিখিতে ভূলিবেন ন।।

দোকানে ও বাজারে সর্বতে চার সাইব্রের পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK, CO, LTD., SLOUGH. BUCKS. ENGLAND.

রোগী-পরিচর্য্যা।

শ্রীস্থরেন্দ্র চন্দ্র লাহা, এম্. বি।

এই প্রবন্ধে রোগীকে পরিচর্ঘ্যা করিবার জগ্য কি কি নিয়ম পালন করা কর্ত্তবা সেই সম্বন্ধে करमकि कथा विलव। माधात्रपकः लाकित मन এ সম্বন্ধে অনেক ভুল ধারণা আছে। সেই জন্য অধিকাংশ স্থলেই বিচক্ষণ চিকিৎসক ডাক৷ সত্ত্বেও চিকিৎসার অনেক ক্রটী হইয়া থাকে। বাডির মধ্যে কেহ কঠিন রোগাক্রান্ত হইলে সকলেই উদ্বিগ রাথিয়া হন। এরূপ শেত্র মাথা र्भाष्ट्र বিচারপূর্নবক কর্ত্তব্য স্থির করা হুরহে। অনেক ক্ষেত্রে দেখিয়াছি, গৃহকর্ত্তার বিচারশক্তির অভাবের জন্য রোগীর স্থৃচিকিৎসার ত্রুটী ঘটিতেছে।

রোগীর গৃহ।

রোগীর গৃহে একজন শুইবার মত একটি খাট
অথবা চৌকি, একটি চেয়ার ও একটি ছোট টেবিল
থাকিবে। ঘরে অন্য কোন আসবাব থাকা উচিত
নহে। সমস্ত বাজির মধ্যে যে ঘরে সর্বাপেক্ষা
অধিক বায়ু চলাচল হয় ও সূর্য্যের আলো প্রবেশ
করে সেই ঘর রোগীর জন্য নির্দ্দিট করিবেন।
পরিকার মেঝের উপর কন্থল পাতিয়া তাহার উপর
বিছানা করিলে খাটেরও আবশ্যক নাই। মোট
কথা, ঘরে যত কম আসবাব থাকে, বায়ু চলাচলের
তত স্থবিধা হয়। আল্না, সেল্ফ, আল্মারী,
ইঞ্চিচেয়ার ইত্যাদি সমস্ত সরাইয়া লইলে ভাল হয়।
মেঝেতে বিছানার কিছু দূরে মাত্রর কিন্ধা কন্থল
পাতিয়া রাখিবেন। আজীয় বক্ষুবান্ধব আসিলে
ভাছার উপর বসিবেন। ডাক্রারের জন্য একটি
শ্বতম্ব চেয়ার থাকিবে।

কদাচ কোন রোগীর সহিত এক বিছানায়
কাহাকেও শয়ন করিতে দিবেন না। এই নিয়ম
পালন না করার ফলে অনেক বিপদ ঘটিয়া থাকে।
হাম, বসন্ত, ইনফ্র্য়েপ্পা, টাইফয়েড ইত্যাদি কোনও
সংক্রামক ব্যাধি বাড়িতে একজনের হইলে, অন্য
তু'এক জনেরও হইয়া পাকে —ইহাব কারণ ইহাই।
গৃহের দরজা জানালা সমস্ত খুলিয়া, রোগীর গৃহে
ভিন্ন বিছানায় শুইতে পারা যায়; কিন্তু ইহাও
নিরাপদ নহে। এরপ ব্যবস্থার জন্য বাড়িতে যদি
স্থানাভাব ঘটে, তাহা হইলে কোন বন্ধুর গৃহে
গিয়া রাত্রি কাটাইবেন। এই সহজ নিয়মটি পালন
করিবার জন্য একটু কন্ধ শ্বীকার করিলে, ভবিষ্যুতে
অনেক বিপদের হাত হইতে নিস্তার পাওয়া যায়।

ত্তমধ ও পথা।

অনেকের মনে একটি ধারণা আছে বে চিকিৎসক আসিয়া যে ঔষধ ব্যবস্থা করিয়া গেলেন, সেটি নিয়মিতভাবে রোগীকে সেবন করাইতে পারিলেই তাহার রীতিমত চিকিৎসা করান হইল। ইহা স্মরণ রাখা উচিত যে ঔষধ সেবন করান চিকিৎসার একটি প্রধান অস্ব হইলেও, অধিকাংশ রোগে ভাহা নহে। সাধারণ পরিচর্গ্যা ও পথ্যই অধিকাংশ স্থলে রোগীর পক্ষে অধিক প্রয়োজনীয়।

সব রোগেই পথ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। চিকিৎসক যাহা বলেন, তাহা ছাড়া অক্ত কোন জিনিষ খাইতে দেওয়া উচিত নহে। একদিন চুটো ফুলুকো লুচি কিম্বা একটি ডিমের বড়া খাইলে কিছু হইবে না, এরপ মনে করিবেন না।

অনেক রোগে, বিশেষতঃ টাইফয়েড জরে,

চিকিসকের কথা অগ্রাহ্ম পূর্বক রোগীকে কুপথ্য
করাইলে ভাহার বিশেষ অনিফ হইবার সাস্তাবনা।
এমন কি সে মৃত্যুমুথে পতিত হইতেও পারে।
এরপ ঘটনা প্রায়ই ঘটিয়া থাকে। শিশুদের পথ্য
করাইলে অধিক সতর্ক হওয়া প্রয়োজন; কারণ ক্ষুধার
সময় ভাহারা ক্রন্দন করিলে, বাড়িতে কোমলস্বভাবা

মাতা কিম্বা স্লেখশীলা দি দিমা, ঠাকুর মা ইত্যাদি
ভাক্তারের নিষেধসত্তেও গোপনে ভাহাকে কুপথ্য
করাইতে পারেন এ সম্ভাবনা মনে রাখা দরকার

রোগীর মানসিক অবস্থা।

সাধারণ লোকের যে মানসিক অবস্থা থাকে. রোগার তাহা থাকে না। রোগে ভূগিয়া ভূগিয়া ভাহার মেজাজ থিট থিটে হইয়া যায়। বালকের ভায়ে অকারণে ক্রোধ, অতায় আব্দার, নানারূপ খেয়াল ও একও য়েমি অনেক রোগার মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীর সহিত সর্বনা সম্পেহ ব্যবহার কর। প্রয়োজন। তিক্ত ঔষধ সে নে বা অন্ত কোন প্রয়োজনীয় কর্ত্তব্যে তাহার অনিচ্ছা দেখিয়া কদাচ তাহার উপর ক্রোধাম্বিত হওয়া উচিত নহে। প্রত্যেক কথা বার বার ভাহাকে ধীরভাবে দরকার। পাঠকবর্গের বুঝাইয়া বলা মধ্যে যাঁহার। কখন রোগীর শিয়রে বদিয়া শুশ্রাযা তাঁহারাই বুঝিতে পারিবেন করিয়াছেন ইহাই স্ক্রাপেক। কঠিন কাষ। এ কার্য্য পুরুষের অপেকা জীলোকের। ভাল করিতে পারেন।

রোগার গৃহে কখন একসঙ্গে অধিক লোক থাকিবেন না; তাহাতে ঘরের বায়ু ছবিত হইবার সন্তাবনা। গৃহের মধ্যে তর্ক অথবা কোলাহল করা উচিত নহে: কারণ যতদুর সম্ভব রোগীকে ঘুমাইবার অবসর দেওয়া দরকার। রোগীর গুহে বসিয়া কখন রোগের সম্বন্ধে আলোচনা করিবেন না; তাগতে সে মনে করিতে পারে, তাহার কোনও কঠিন রোগ হইয়াছে। তাহার গ্যহে প্রত্যেকবারই ''কেমন আছ'' জিজ্ঞাসা করা উচিত নহে; কারণ প্রত্যেকের মুখে এই প্রশ্ন বার বার শুনিতে শুনিতে তাহার বিরক্রির সীমা থাকে না। 'রোগী কেমন আছে' এ প্রশ্ন অন্তর (রোগীর ঘরে নহে) ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করিবেন। রোগীর ঘরে গিয়া মথ গম্ভীর করিয়া বসিয়া থাকা উচিং নহে। সন্ম দিনের সপেক্ষা আজ তাহাকে ভাল দেখিতেছেন, এরূপ ভাবে কথা বলা কর্ত্তব্য। তাহার সহিত নানারূপ হাসির গল্পগুজুব করা চলিতে পারে। মোট কথা, কথা বার্ত্তায়, ব্যবহারে, তাহাকে সর্বাদ। প্রফুল্ল রাখা দরকার ও তাহার রোগ মোটেই কঠিন নহে. শীঘ্রই সারিয়া যাইবে, এরূপ বিশ্বাস তাহার মনে আনা দরকার।

চিকিৎসক নির্বাচন।

যে চিকিৎসকের উপর আপনার বিশাস আছে, তাঁহাকেই ডাকিবেন। এরূপ ক্ষেত্রে রোগীর মত লওয়ার প্রয়োজন। একজন চিকিৎসকের দ্বারা তিন চারিদিন চিকিৎসা করাইয়া, ভাল হইল না দেখিয়া, আর একজন চিকিৎসকের উপর ছাড়িয়া দিবেন ও তাঁহাকে বিশাস করিবেন। যদি অশু কোন বিচক্ষণ চিকিৎসকের মত লওয়ার প্রায়োজন হুয়, তাহা হইলে চিকিৎসক সে কপা নিজেই বলিবেন। ইহাতে কোন চিকিৎসকেরই মর্য্যাদা ছানি হয় না। যাঁহারা ভিন চারি জন ডাক্তার ভাকেন

তাঁহারা কোন চিকিৎসকেরই উপদেশানুযায়ী কার্য্য করেন না। ফলে রোগী অচিকিৎসিত থাকিয়া যায়। ধনবান লোকের গৃহে এরূপ ঘটনা নিত্য ঘটিয়া থাকে।

চিকিৎসকের মতামত।

একটি কথা সর্বনো স্মরণ রাখা উচিত যে রোগীর সম্বন্ধে কি করা কর্ত্তব্য, সে বিষয়ে আপনার অপেকা চিকিৎসক অধিক ভানেন। স্বভরাং চিকিৎসকের সহিত তর্ক করা উচিত নহে। এরূপ বাবস্থায় রোগীর কেন মঙ্গল হইবে, এ কথা একজন সাধারণ লোককে বুঝাইয়া বলা চিকিৎসকের পক্ষে সৰ সময় সম্ভব নহে। আপনার মনে এ বিষয়ে সন্দেহ উপস্থিত হইলেও, তাঁহার উপদেশ নির্বিবাদে পালন করাই কর্ত্তব্য। চিকিৎসক যদি রোগীকে স্প্রপ্ন করাইতে কিম্বা স্নান করাইতে বলেন, তাহা হইলে ইহাতে রোগীর অনিট হইবার সম্ভাবনা আছে কি না. এ কথা গৃহিণীর নিকট জিজ্ঞাস। করিবার প্রয়োজন নাই। ডাক্তার আসিয়া যাহা যাহা করিতে বলিবেন, দেগুলি একটি কাগজে লিখিয়া সেইগুলি পারিলে রাখিতে ভাল হয়। দেখিয়া তদসুযায়ী কাঁ্য্য করা উচিত। বোগীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে একজন ডাক্তার যাহা উপদেশ দিয়াছেন, তাহা অবলম্বন করা উচিত কিনা এ কথা পরিচিত আর একজন ডাক্তারকে আপনার কি করিলে রোগীর জিজ্ঞাসা করিবেন না। ভাল হয়, ভাহা চিকিৎসককে বুঝাইবার চেন্টা করা উচিত নহে; কারণ চিকিৎসক তাহা জানেন। পয়সা খরচ করিয়া যখন ডাক্তার ডাকিয়াছেন, তখন তাহার উপদেশাসুযায়ী প্রত্যেক কার্য্য করা

কর্ত্তব্য; ভাহা না করিলে ডাক্তার ডাকিবার কোন অর্থ থাকে না।

চিকিৎসার বায় ও দারিদা।

हिकि ६ म। वायुमाधा (म विषय मान्पर नाहै। দরিদ্র লোকের পঞ্চে প্রভার ডাক্তারকে ফি দিয়া চিকিংস। করান সব সময়ে সম্ভবপর নহে। অবস্থায় যদি কুলাইয়া না উঠে, ভাহা হইলে কি রোগার চিকিৎসা হইবে নাণ এরপে ক্ষেত্রে রোগীকে হাঁসপাতালে প্রেরণ করা সর্বতোভাবে কর্ত্তব্য। হাঁসপাতালে চিক্ৎিস্। সন্ধার সাধারণের মনে অবেক ভুল ধারণা বিশ্বমান আছে। অনেকে মনে করেন, হাঁসপাতালে রোগীর স্থারুরূপে চিকিৎসাহয় নাও যত্ত্ব করিবার ক্রটী ঘটে। বলা বাজলা এরূপ ধারণা সভা নহে। হাঁদপাভালে বিচক্ষণ চিকিৎসকগণের ভত্তাবধানে বোগীকে অহরহঃ থাকিতে হয়। অনিয়ম, কুপ্থা ইত্যাদি হইবার কোন সম্ভাবনা থাকে না। প্রয়োজন হইলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের সাহাযা পাওয়া যায়। এই সব স্থবিধা গুহে সম্ভবপর নহে। হাঁসপাতাল সম্বন্ধে লোকের মনে আর একটি আপত্তি আছে, সেটি সামাজিক। ভদুগৃহস্থের ঘরে যদি কোন স্ত্রীলোক কঠিন রোগাক্রান্ত হন, তাহা হইলে চিকিৎসার জন্ম ব্যয় করিবার শক্তি না থাকিলেও গৃহকর্তা দ্রীলোককে হাঁসপা্তালে পাঠাইতে সন্মত হন না। ইহাতে নাকি মন্যাদাহানি হয় ও আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধবেরা নিন্দা করেন। এরূপ সামাজিক আপত্তিতে ভীক ও তুর্ববলচেতা পুরুষেরাই বিচলিত হন। কাহারও আপত্তিতে কর্ণপাত না করিয়া, রোগার যাহাতে স্থচিকিৎসা ও প্রাণরক্ষা হয়, সেরূপ ব্যবস্থাই সর্ব্বপ্রথমে করা উচিৎ।

আকন্মিক বিপদ ও কর্ত্তব্য।

কেহ পুড়িয়া গেলে বা উচ্চস্থান হইতে পতিত হইলে, কিম্বা বাড়িতে কোন আকস্মিক তুর্ঘটনা উপস্থিত হইলে, সর্ব্বপ্রথমে রোগীকে বিছানায় শয়ন করাইয়া দিবেন। এরূপ অবস্থায় সাধারণত বাড়ার স্ত্রালোক ও পুরুষের। ও নিকটস্থ বাড়ীর লোকেরা রোগীর গৃহে আসিয়া উপস্থিত হন ও সকলে সমবেত হইয়া উচ্চিঃস্বরে কোলাহল করিতে থাকেন। প্রত্যেকে নিজের মতানুযায়ী এক একটি চিকিৎসাপদ্ধতি অবলম্বন করিতে বলেন ও ভীত কিংকর্ত্ব্যবিমৃত গৃহ কর্ত্তা একবার ইহার কথা, একবার উহার কথা প্রবণ করেন এবং নানারপ অস্বাভাবিক ও অলোকিক উপায় অবলম্বন করিতে থাকেন। উদাহরণ স্বরূপ একটি ঘটনার উল্লেখ করিতে পারি। আমার একটি বন্ধ-পত্নীর হঠাৎ 'ফিট্' হয়। সমবেত লোকজনের মধ্যে কেহ পরামর্শ দেন, কাণের ভিতর একটি কাঠি প্রবেশ করাইয়া দিলে ফিট্ সারিয়া যায়। তদকুসারে কোন বুদ্ধিমান বাক্তি আসিয়া এই অচৈ হত্য স্ত্রীলোকটির কাণের ভিতর একটি লোহশলাক। সবলে প্রবেশ করাইয়া দেন। তাহাতে ফিট্ শারিয়াছিল কি না, মনে নাই; কিন্তু রক্ত বন্ধ করিতে একট বেগ পাইতে হইয়াছিল ও বছদিন যাবৎ তাঁহাকে কর্নের প্রদাহের জন্ম কফীভোগ করিতে হইয়াছিল।

পূর্বেই বলিয়াছি রোগীকে প্রথমেই একটি বিছানায় শয়ন করাইয়া দিবেন ও ঘরের দবজা জানালা সমস্ত খুলিয়া দিবেন। পরে স্থির চিত্তে

আপনার সহজবুদ্ধিতে যাহা করা উচিত বিৰেচনা হয়, তখন সেই উপায় অবলম্বন করিবেন। রোগার যদি তৎক্ষণাৎ জীবনের সংশয় না থাকে, তাহা হইলে নিজে হইতে কিছু করিবেন না। ঘরের মধ্যে তুই একজন ছাড়া মার কাহাকেও প্রবেশ করিতে দিবেন না। বাডির স্ত্রীলোকদের অন্যত্র সরাইয়া দিবেন, যদি তাঁহারা ক্রন্দন ও কোলাহল করিয়া চিকিৎসায় বাধা প্রদান করিতে প্রবুত হন। অনেক ক্ষেত্রে আকস্মিক তুর্গটনায় জীবন নদ্ট হয়, শুধু এইরূপ গোলমাল করার জন্ম। অশিক্ষিত লোকের কথায় বা উপদেশে বিন্দুমাত্র কর্ণপাত করা কর্ত্তব্য নহে। তৎক্ষণাৎ কি করা উচিত তাহা যদি ভাবিষা ন্তির করিতে না পারেন, তাহা হইলে কোন গৃহ চিকিৎসার বট খুলিয়া দেখিবেন, এরূপ অবস্থায় কি করা কর্ত্তব্য ও সেই উপদেশাবুষায়ী কার্য্য ক্রিবেন। আজকাল বাজারে সরল গৃহচিকিৎসার অনেক পুস্তক বিক্রয় হইতেছে। ইংরাজীতে Moore's family medicine এই শ্রেণীর একটি উৎকৃষ্ট পুস্তক। সকলের গৃহেই এরূপ একথানি পুন্তুক থাকা প্রয়োজন। ইতিমধ্যে নিকটস্থ কোন চিকিৎসককে ডাকিতে লোক পাঠাইয়া দিবেন। তিনি যতক্ষণ না আসেন, ততক্ষণ রোগীকে স্থিরভাবে বিছানায় শয়ন করাইয়া রাখিবেন। চিকিৎসকের আসিতে যদি বিলম্ব হয়, তাহা হইলে রোগীকে হাঁসপাতালে পাঠাইয়া দিবেন। এরূপ অবস্থায় কদাচ কোন বাজে লোকের কথায় রোগীকে চিকিৎসা করিতে অগ্রসর হওয়া উচিত নহে, তাহাতে নানারূপ বিপদের সম্ভাবনা আছে।

"ব্যায়াম সম্বন্ধে কয়েকটী প্রয়োজনীয় কথা"

শীরোহিনীকুমার মণ্ডল, বি, এ, কামারপোল ব্যায়াম সমিতির পরিচালক,

স্বাস্থোন্নতি করিতে হইলে যে ব্যায়ামের প্রয়োজন, তাহা কাহারও স্বিদিত নাই, কিন্তু যাহারা ব্যায়াম বিষয়ে নবীন শিক্ষার্থী তাহাদিগের এ সম্বন্ধে কতকগুলি স্বব্যু পালনীয় নিয়ম জানা আবশ্যুক। নিয়মানুযায়ী ব্যায়াম না করিলে, উপকার হওয়ার পরিবর্ত্তে স্পকার হওয়ার স্বার্থীর ক্রাথনা, সাধনায় দিদ্ধি এই যে কথা, ইহা ব্যায়াম বিষয়েও প্রয়োজ্য, যাহাতে এই নবীন শিক্ষার্থীর কথিকিৎ উপকারেও স্থাসিতে পারে, তাই লেখকের এই ক্ষুদ্র প্রয়াস।

১। ব্যায়াম প্রত্যুষে, দিপ্রহরের স্থানের शुर्तन, रेवकारन किश्वा मन्नाय वार्याम कवा यहिए পারে। যে সময়েই হউক না কেন, শরীরের माश्मातभौत गर्धन विषया विस्था कान जात्रज्या লক্ষিত হয় না. কিন্ত প্রতিদিন একই সময়ে ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য ৷ তবে আমার মনে হয়, সুর্ব্যোদ্যের পুর্বের ব্যায়াম আরম্ভ করা শ্রেয়ঃ! কারণ কোন বিষয়ে মনোনিবেশ কম্বিতে হইলে ঢিত ভির থাকা প্রয়োজন, এবং এই সময়ে চিত্ত স্থির পাকা স্বাভাবিক, ব্যায়ামের পূর্বেন পাইখানায় যাওয়া এবং উত্তমরূপে মুখ ও হস্ত পদাদি প্রকালন করা নিতান্ত প্রয়োজন, উন্মৃক্ত স্থানে ব্যায়াম করাই প্রশক্ত; গৃহমধ্যে ব্যায়াম করিতে হইলে, দরজা, জানালাগুলি খুলিয়া দিতে হইবে, নগ্নগাত্তে (কেবলমান ল্যাক্ষট্ পরিয়া) ব্যায়াম করাই

কিন্তু যদি সভান্ত শীতল বায় বহিতে একটা ঢিলা জামা (ফত্য়া) **ভ**বে ব্যবহার করা সঙ্গত। ব্যায়ামকালে হাস্ত করা. মুখ দিয়া নিশাস ত্যাগ করা, এমন কি কথা বলাও সর্বাপা পরিত্যজ্য। প্রতি তুইটা ব্যায়ামের মধ্যে এক মিনিট বিশ্রাম কর্ত্বা। ব্যায়ামকালে মাংসপেশীর আকুঞ্চন প্রদারণের দিকে মনঃসংযোগ করিতে হইবে, এইজন্ম কেহ কেহ একথানি বৃহৎ আয়না সম্মুখে রাগিয়া ব্যায়াম করিতে উপদেশ দিয়া পাকেন। বাায়ামাত্ত্ব মিনিটকাল নিৰ্ববাক নিশ্চল অবস্থায় সহজভাবে বসিয়া পাকিলে অতি শাঘু ক্রান্তি অপনোদন হইবে। বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন অতিরিক্ত ব্যায়াম করা না হয়, যতক্ষণ ব্যায়াম করিতে ফ্রান্তি ৰোধ হয় ততক্ষণই বাংয়াম করা স্মীচান।

২। লান — ব্যায়ামান্তে ঘর্মা শুকাইয়া গেল; প্রতি অঙ্গপ্রতাজে উত্তমরূপে গাঁটি সরিষার তৈল মর্দ্দনান্তর নীতল জবে অবগাহন স্নান অতি সম্বর মাংসপেনী গঠনের সহায়তা করিয়া থাকে। স্নান সময়ে সর্ব্বপ্রথমে মাথায় জল দেওয়া উচিত, নতুবা চক্ষুও মস্তিকের ক্ষতি হইতে পারে, যাহাদের প্রাতঃস্নান সহ্য হয় না, তাহাদের পক্ষে গ্রাত্মের প্রারম্ভ হইতে উহা অভ্যাস করা বিধেয়।

থাছ — 'বাঁচিয়া থাকিবার নিমিত্ত খাও;
 খাইবার নিমিত্ত বাঁচিয়া থাকিও না।' দেহ রক্ষার

জন্য যভটুকু খাদোর প্রয়োজন, তদতিরিক্ত আহার ুকরার অর্থ শরীরকে ব্যাধির আগারে পরিণত করা কিছুই নহে। যে সকল যুবক ি**ভিন্ন** আর আমার প্রতিষ্ঠিত ব্যায়াম সমিতিতে যোগদান করিয়াছে তাহাদিগের অভিভাবক আমাকে সময়ে অসময়ে প্রশ্ন করেন, ''ছেলেরা পালোয়ান হইবে তাহা ত বুঝিলাম; কিন্তু তাহারা খাইবে কি ? শামি নিভ্য ঘি, তুধ, মাংসই বা কোথায় পাইব, ব্দার বাদাম, পেস্তা, মনাকা ইত্যাদিই বা কোথা হৈছৈ ষোগাইব 🤫 তাঁহাদিগের প্রতি আমার ব্রাই অপুরোধ, তাঁহারা যেন একবার একটু কষ্ট স্বীকার করিয়৷ গত ''বৈশাখের ''স্বাস্থ্যে'' শ্রীযুক্ত हेन्द्र छ्य (१न আয়ুৰ্বেবদ**ণান্ত্ৰী** মহোদয়ের ''খান্ততত্ত্বে ভাত দাল' শীৰ্ষক প্ৰবন্ধটী একটু চিন্তা পূর্বক পাঠ করেন; তাহা হইলে বুঝিতে পারিবেন, ধে ভাতের যে ফেন ফেলিয়া দেওয়া হয় তাহা আহারে কীদৃশ ফললাভ হইয়া থাকে, প্রাতঃকালীন ব্যায়ামের পরে এক ছটাক পরিমিত ভিজান অঙ্কুরযুক্ত ছোলা ভক্ষণ করা অতি

আহারের পর তুইঘণ্টা গ্রন্তর একগ্রাস করিয়া শীতল জলপান করা বিধেয়।

8। পরিচছদ পরিধেয় বস্ত্রাদি সর্বদা পরিক্ষত রাখা আবশ্যক। দেহ যতটা অনাবৃত রাখা যায় ততই ভাল। বস্ত্রাদি খুব শক্ত করিয়া পরা অমুচিত; নতুবা রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত জন্মে।

৫। নিদ্রা—নিদ্রা বিষয়ে বিশেষ কিছু বলিতে চাই না। প্রভাহ নিয়মিত ব্যায়াম করিলে স্থানিদ্রাই হইয়া থাকে। যদি কাহারও ইহার ব্যতিক্রম হয়, তবে ক্যাপ্টেন্, পি, কে, গুপ্তের নির্দ্দেশাসুযায়ী বিকাল বেলায় বৈঠকাদি পদদ্বয়ের ব্যায়াম করা মন্দ নয়।

পরিশেষে বক্তব্য এই. শ্ন্যহস্তে ব্যায়ামই সর্ববসাধারণের পক্ষে করণীয়। তবে যাহার শরীর অত্যন্ত সবল ও স্থন্থ এবং যে শ্ন্যহস্তের ব্যায়ামে পরিতৃপ্ত নহে, তাহাকে অবশ্যই ডাম্বেল, গদা, ইত্যাদি একটানা একটা ভাঁজিতেই হইবে, তাই বলিয়া শুন্য হস্তের ব্যায়াম উপেক্ষার বস্তু নয়।

"সৎসঙ্গের স্বাস্থ্য-দশন"

(Philosophy of Health) Satsang [পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর]

()

Intensity, Love and Attachment to the Living Guide and Continuity can give us Health & Wealth --

Intensity or Intense Desire না হ'লে কোনও কাজেই উন্নতি হয় না; বর্ত্তমান সময়ে আমাদের Strong & Determined will না থাকায়, আমরা দিন দিন রুগা, ভগা ও কৃতত্ম হইয়া পড়িতেছি। Weakness of will is the Special complaint of the present day আমরা যেটাকে ইচ্ছাশক্তি মনে করি সেটা অনেক সময়ে উত্তেজনা বা থেয়াল মাত্র।

এই will force কি ভাবে পুনরায় প্রতিষ্ঠা করিয়া সর্ববিধ কল্যাণকর কাঙ্গে লাগান থেতে পারে, 'সৎ-সঙ্গ' সেই কৌশলটুকুই ধরাইয়া দিবার জন্ম আজ দেশবাসী সকলকে সাদরে আহ্বান করিতেছে "যোগঃ কর্মান্থ কৌশলম্" এই দৃঢ় ইচ্ছাশক্তির, এবং ঐ শক্তি আরোপ করিয়া শ্রেয়ঃ মার্গে প্রয়োগ করার কৌশলের অভাবে, আমাদের কোনরূপ হিতকর অনুষ্ঠানই স্থায়ী হয় না। It meets with premature and unnatural death সৎ, অসৎ কোন কাজেই continuity বা ক্রমাগতি থাকে না। আমরা কাজ আরম্ভ করিবার কিছুকাল পরেই আসহিষ্ণু অধীর Impatient হ'য়ে পড়ি, লেগে থাকতে পারি না।

'সৎ-সঙ্গ তপোবন শিক্ষামন্দির বালকবালিকা-

দিগের বিত্যাভ্যাদের সঞ্চে সংশ্ব তাহাদের ইচ্ছা শক্তি সহিষ্ণু তাশক্তিও একা প্রতাশক্তি বর্দ্ধিত করিবার সরল ও স্বল্লায়াসসাধ্য প্রণালী শিক্ষা দেওয়া হইয়া থাকে। এই শক্তিগুলি যথানিয়মে সর্জিত হইলে তাহারা সমস্ত প্রকার সন্তর্ত্তাধি বীজ ও বহিব গ্রাধি-বীজের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে ও সাধ্যকে রক্ষা করিতে সমর্থ হবে।

দৃঢ় অভ্যাস বারা কাজে শেষ পর্যান্ত লেগে থাকার শক্তি বা Force of Continuity জন্মায়। "অভ্যাসেন তু কোন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহতে"— অন্ত বিষয় হইতে মন বা আশক্তি তুলিয়া কোন নিদিন্ট কার্য্যে বা বিষয়ে পুনঃ পুনঃ অভিনিবেশ করার নাম অভ্যাস। এই অভ্যাস দৃঢ় হইয়া অধ্যবসায় বা Perseverance হইতেই Cocentration বা একাগ্রভা শক্তি ক্ষুবিত হয়। ব্যবসায়াজ্মিকা বৃদ্ধিরেকেইকুরুনন্দন।"—এই একমুখী হওয়াই সকল শক্তির মূল। এই একমুখী হইবার চেন্টাঘারা Intensity ও Continuity বৃদ্ধিত হয়।

Love & Attachment to the Living Guide বর্ত্তমান, জীবিত, ব্যক্ত সংগুরু, বালক বা আদর্শে ঐকান্তিক অনুরাগ শ্রেদ্ধা ও ভালবাসাই সর্কাসিদ্ধি লাভের সর্ববশ্রেষ্ঠ উপায়। ভালবাসা প্রাণের টান বা আকর্যণ না থাকিলে কোন কাজেই মন লাগে না ও জয়যুক্ত হওয়া বায় না নাম বশ্লেদ্ধ লাভে, খেয়াল ও হুজুকের বশে বা অহংএক প্রতিষ্ঠায় আমরা যে সব ভাল কাজে নামি তাহাতে

কাহারও উপর প্রাণের গভীর টান না থাকায়, শ্বন্ধ আঘাতেই আমাদের বিচলিত করে দেয় এবং শ্বন্তরে স্বার্থভাব থাকায় বেশা দূর অগ্রসর হতে দেয় না।

ভালবাসাই মানুষকে স্বাংসহ ক'রে তোলে।

অন্তরে অন্তরে থাটি ভালবাসার অভাবেই আমরা

বাজিদেহের ও সমাজ দেহের ব্যাধি কিছুতেই দূর

কর্বে পাচ্ছি না। Love is the Sole upreme

Force that is unifying this universe—

Lis the only Physician that can cure

ell Incurable Diseases:

"It is the Silver link the silken tie Which heart to heart
And Mind to Mind
In body and in soul can bind."

বে ভালবাদাব আমরা বড়াই করি, তাহা প্রায়ই মোহ লালদা মাত্র; উহা দদাই স্বার্থ ও স্থুখ স্থবিধা থোকে ইহাতে আজোৎদর্গ করে নিজেকে বিলিয়ে দেওরা যায় । — এটা প্রেমের মুখোদ পরে কামের মুপকে স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত কর্ত্তে চায়। এই কপটতাই মুর্ববলতা ও ব্যাধির বীজ স্থি করে।

্র সংসারে পবিত্র ভালবাদা বড়ই বিরল। ভাল-বাসা আত্মত্যাগ করুণা ও ক্ষমার mixture.

আমরা ভালবাদা নিতেও জানি না, দিতেও জানি না। জগতে যখন ভালবাদার দেশের লোক আদে, তখন তাহাকে বিছেষ করি, সন্দেহের চক্ষে ক্রেমি, যত তার ভালবাদার পরিচয় পাই, ততই ক্রিয়েও আমরা রোগ করি রোগের স্থাচিকিৎসক ক্রিয়েও আমরা রোগ সারাতে পারি না। হায়! যোগশ্চিত্তর্থি নিরোধঃ – চিন্তের নানামুখী গতিকে একমুখা কত্তে না পালে মামুষের শক্তিও প্রেম লাভ হ'তে পারে না। চিত্তের বিক্ষোভ ও তরঙ্গ দারা মানুষ আজ সন্ত্রস্ত, বিকারগ্রস্ত ; তার এই ব্যাধি দূর কর্ত্তে হলে তাকে অচিরে সম্বস্তর সহিত্য যুক্ত হতে হবে। সতে সংলগ্ন হতে হবে। মানুষের মান সম্যক্ স্যুম্ভ হচ্ছে ততদিন তার পূর্ল হবার, সুম্ব হবার কোন উপায় নাই। বিরুত দেহ মন বুদ্দি লইয়া তাহাকে অশান্তিও অবসাদে এ তুল ভ জীবন অবসান করিতেই হইবে। গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"নান্তি বৃদ্ধিরযুক্তপ্য ন চাযুক্তপ্য ভাবনা।
ন চা ভাবয়তঃ শান্তিঃ অশান্তপ্য কুতঃ স্থখন্॥

অন্তদৃ প্তিসম্পন্ন ঋষিগণ সংসারকে বিষর্ক্ষ
বলিয়া বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন।

জরা মৃত্যু লোক জড়তা সজ্ঞতা অহুস্থতা দারিদ্র্যু সঙ্কার্ণতা বুটিলতা কুচিন্তা প্রভৃতি বিষের জ্বালার মানবগণ এখানে সদাই জর্জ্জরিত হইয়া এই পড়িয়াছে. এই বিষের জ্বালা হইতে নিস্তারের জন্ম বিধাতা এই বিষরক্ষে তুইটা সম্ভময় ফল প্রদান করিয়াছেন—একটা সদ্রূপ অমৃভরসের আস্বাদ অপরটি সৎ সঙ্গ বা সাধুজন সেবা।

সঙ্গ বা Association দারা সুস্থতা বা অসুস্থতা
লাভ হইয়া থাকে। সঙ্গ তুই প্রকার সং ও অসং
সংসজে স্বাস্থ্য আনে, অসং সঙ্গ মূর্ত্তিমান অস্বাস্থ্য
একটাতে রক্ষা ও অপরটাতে ধ্বংস, একটিতে কৈবল্য
ও অপরটিতে বৈকল্য ঘটায়। অসং সঙ্গে কিরূপ
ক্রেমবিকাশ সাধিত হয় তাহা গীতায় শ্রীভগবান
নির্দ্দেশ করিয়াছেন-।

Three reasons why your choice for the Pujah holldays Should be

DARJEELING

- 1 It is the prettiest Hill Station in India;
- 2. For people in Calcutta and its neighbourhood it is the cheapest Hill Station to visit:
- 3. To no other Hill Station is the journey so comfrtable. The Darjeeling Mail now leaves Calcutta at a comfortable hour after Dinner, viz 20. 6 hrs (8 30 P. M. Calcutta Time). Siliguri is reached at 9.10 hrs. next morning (change to D. H.Ry) and the hill train leaves at 6.55 hrs after Tea, arriving at Darjeeling at 12.43 hrs.

On the return journey the D. H. R. Darjeeling Mail leaves Darjeeling at 14. hrs., arriving at Siliguri at 1935 hrs (change to E. B. Ry). The Broad Gauge Train leaves Siliguri at 20.15 hrs., after Dinner and arrives at Calcutta at 7 hrs (7.24 A. M. Calcutta Time) next morning.

Pujah Concession Return Tickets will be issued during the period 12th October to 10th November 1928 and will be available for completion of the return journey within 45 days subject to the condition that such tickets will cease to be valid after midnight of the 10th December 1928.

Concession Return Fares from Calcutta to Darjeeling-

 First class
 ...
 Rs. 73/9.

 Second class
 ...
 , 41/4.

 Servants (Single Journey only)
 ...
 , 10/1/9.

Literature and other information on application to the Publicity Officer, E. B. Railway, 3 Koilaghat Street, Calcutta, (Telephone Regent 705).

No. T/242.



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বরেরাগের একমাত্র মহৌযধ)

অত্যাবধি সব্ধ বধ জররোগের এমন আশু শান্তি কারক মহৌষধ আবিদ্ধার হয় শাই।

মূল্য—বড় বোতল ১॥০ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ১ৢ; ছোট বোতল ১ৢ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ৬০ আনা

রেলওয়ে কিংবা প্রিমার-পার্মেলে লইলে খরচা অতি স্থলভ হয় ।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিরুমাদি সম্বন্ধীয় অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাগ্র বড়লাট বাহাত্বর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত---

বৰ্তক্ৰমণ্ড পাল এণ্ড কোৎ, ১ ও ০ বৰ্ণাফল্ডদ্ লেন, কলিকাতা। 'ধাারেতো বিষয়ান্ পুং সঃ সক্ষত্তের্ পঞ্চায়তে সক্ষাথ সংজ্ঞায়তে কামঃ কামাথ ক্রোধোথভিজায়তে ক্রোধান্তবভি সম্মোহঃ সম্মোহাথ স্মৃতিবিভ্রমঃ। স্মৃতি-জ্রংশাদ বৃদ্ধিনাশাে বৃদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি॥"

অত এব দেখা যাইতেছে অনং সঙ্গে জীবের সর্বনাশ সাধিত হয়। জীবের পক্ষে যেমন ইহা সত্য, জাতির পক্ষেও তেমনি ইহা সত্য; — অসং কার্য্য অসং চিন্তা, অসং প্রেরণা, অসং সংসর্গ ঘারা জাতি স্বাস্থ্য হারাইয়া স্বাধীনতা হারাইয়া ধ্বংসের পথে ছুটিয়া যায়। এই ব্যক্তিও জাতিকে তুলিতে হইলে একমাত্র সংসঙ্গের প্রতিষ্ঠান ঘারাই তাহা সস্তব।

সৎসঙ্গ হইতে শ্ৰেষা বা open mindedness জমে, শ্ৰন্ধা হইতে দৃষ্টিশুদ্ধি লাভ বা Power of Observation হয়, এই দৃষ্টিশুদ্ধি হইভেই বিখাদের প্রতিষ্ঠা হয়, বিখাস ঘারা নির্ভর করিবার শক্তি জন্মে. এই নির্ভরতা হইতেই প্রেম লাভ হয়, এবং মানুষ যখন প্রেমিক হয় তখন, কেবল তখনই সে আদর্শে আতা সমর্পণ করিতে পারে। তখনই ভাহার কর্ণে ''সর্ববধর্মানু পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ – এই স্থমধুর বংশী নিনাদ স্বতঃই ধ্বনিত হইয়া থাকে। তথনই সে নিরাশা সাগরে আপনার বানী শুনিতে পায়—' অহং সর্বপাপেভাঃ মোকইয়ামি মা শুচা' অতএব ও প্রকৃত স্বাস্থ্যলাভ ঘটে এবং স্ব-এ দৃঢ় স্থিতি বা আছ্ম-প্রতিষ্ঠা হয়।

স্বাস্থ্য লাভের প্রধান রা একমাত্র উপায় স্বরূপ সংস্থারর প্রতিষ্ঠান যতই প্রসারিত হয় তহই জাতির মঙ্গল। অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ অনেকক্ষেত্রে প্রাণপণ ষত্ন করিয়া ব্যক্তি আরোগ্য করেন সভ্য,
কিন্তু ব্যাধির কারণ বা বীজ তাঁহারা ধ্বংস করিছে
পারেন না। যে আসক্তির বশে রোগী পুনঃ পুনঃ
প্রলুদ্ধ ও আকৃষ্ট হইয়া আজাসংযম হারাইয়া ফেলে
আপাংঃ মধুর ও লোভনায় পদার্থে মুগ্ধ হয়; এবং
যে অজ্ঞানতার দরুণ দে বহিঃ প্রকৃতি ও
অন্তঃ প্রকৃতির প্রকৃত পরিচয় না পাইয়া তাহাদের
প্রতিকৃল আচরণ করে ও তাহার সম্যক ফলভোগ
করে; দেই আসভি ও অজ্ঞানতা
হইতে ত হাকে সক্রতা সকল সময়ে
রক্ষা করিবার জল্যা—সৎসাক্ষ
একমাত্র রক্ষা কবচ।

যে দিন হইতে আমারা আজ্ব-বিশাস বা 'Self-confidence' হারাইয়াছি, সেইদিন হইতেই আমাদের তুর্দ্দশার সূচনা হইয়াছে। সেইদিন হইতেই আমরা অসৎ সঙ্গে মিশিয়া অস্কুন্থ হইয়া অস্বস্তি ভোগ করিতেছি। অন্ত্য-বিগাসের অভাবে আজ আমাদের রোগ সারিয়াও সারেনা, ভিতরের ব্যাধির গায়ে হাতই পড়েনা—যাহার আজ্ব বিশাস আছে তাহার ব্যাধি—তুর্নলভা ঠেকিতেই পারে না। আজ ঘরে ঘরে তুর্নল ও রুগ্র মন লইয়া অনেকেই বাহিরে স্কুন্থ দেখাইলেও প্রকৃত অস্কুন্থ হইয়া পড়িয়াছেন মানসিক ব্যাধি ও তুর্নলভার জন্ম অনেকের ভাল হইবার স্কুন্থ হইবার ইচ্ছা থাকিলেও, তাহারা নিজেরাই নিজেদের আরোগ্য লাভের—বাধা স্কৃত্তি করিয়া বিসিয়া আছেন।

অধুনা সৎসঙ্গ রোগীর 'চিত্ত বিশ্লেষণ থার। কিরূপে রোগ নির্ণয় ও ব্যাধি নিরাকরণের সাহায্য করিতেছেন তৎসপ্তক্ষে কিঞ্চিৎ আভাষ দেওয়া যাইতেতে। সংসক্তের অক্লান্ত কর্মী ও সংসক্ত বিস্ত-বিজ্ঞান কেন্দ্রের স্থযোগ্য অধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত কৃষ্ণপ্রসন্ন জ্ঞট্টাচার্য্য এম, এ মহাশয় তাঁহার 'মনের পথে পুস্তকে মানসিক রোগের প্রতিকার সন্থরে যাহা বলিয়াছেন ভাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

"চিত্ত বিশ্লেষক কর্তৃক রোগীর চিত্ত বিশ্লেষণ খারা অনেক জটিল ব্যাধির উপশম করা যায় বিশ্লেষণ সম্মোহন বিভা বা Hypnotism নহে। **সম্মোহন** বিভার প্রয়োগে একের ইচ্ছাশক্তি অপরের অভিভূত মনে ক্রিয়াশীল হয়। বিছাও বহু মনের রোগ ছুর করিতে পারে সতা, কিন্তু ইহার প্রয়োগে মনের সম্বন্ধতার সাময়িক নির্ত্তি ঘটে মাত্র, রোগ নির্দ্মুল হইতে পারে না অধিকস্তু রোগীর অব্যক্ত মন ছুঠী হইয়া পড়ে। চিকিৎসকের মনের প্রভাবে রোগীর অব্যক্ত মন উৎঘাটিত হইতে পারে না মনের আবর্জনা মনের তলায় থাকিয়া যায়, জাগিয়া উঠিবার অবকাদ পায় না। কিন্তু চিত্ত বিশ্লেষণে রোগীর মনের জ্বাধ স্বাধীনতা থাকা চাই, রোগীর ভাল হইবার দৃঢ় ইচ্ছা থাকা চাই। তাই এই প্রণালী কোন যাছবিভার উপর প্রতিষ্ঠিত নয়, আর রোগীর ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর করিতে হয় বলিয়া ইহাতে ব**হুদিন ধ**রিয়া ধীরে ধীরে অগ্রসর হইতে হয়। স্বাধীন ইচ্ছা লইয়া বাধানিমাুক্ত মন সহজ সরল বিশ্বাদে চিকিৎসকের নিকট গোপন কথা প্রকাশ করে। এমনি করিয়া মনের নিরুদ্ধ গ্রন্থি জাগিয়া উঠে, যখনই অগুরের রুদ্ধ বেদনাগুলিকে আবার **নুতন ক**রিয়া তাহার সম্পূর্ণ সন্তা দিয়া রোগী অন্মূভব করে তখনই তাহার মন স্কুত্ব ও সবল হইয়া উঠে।'

রোগীর ভাল হইবার দৃঢ় ইচ্ছাই রোগ সারিবার

. .

প্রধান সহায়ক, অনেক সময় বিরুদ্ধ ইচ্ছা বাধা ঘটাইয়া আরোগ্যের বিদ্ন উৎপাদন করে। নীরোগ হইবার একটা গুপু অনিচ্ছা আছে বলিয়াই আমাদের রোগ সারিয়াও সারিতে চায় না।

মানসিক ব্যাধি ছাড়া শারীরিক ব্যাধিতেও এই চিত্ত-বিশ্লেষণ পদ্ধতির বিশেষ কার্য্যকারিতা দেখা যায়। আমাদের পুরাতন ব্যাধির মূলে মানসিক অস্ত্রতা মিশ্রিত থাকেই। এমন কি একটু বিচার করিলে বুঝিতে পারি, প্রত্যেক ব্যাধি মন হইতে শরীরে নামিয়া আসে। প্রাথম অস্তুস্থ হয় মন, আর মনের শ্বস্তুতা মস্তিক্ষ ও স্নায়ুগুচ্ছকে আক্রমণ করিয়া ধীরে শরীরের কোন বিশেষ অংশে সঞ্চারিত হয়। অনেক সময় একটু লক্ষ্য করিলেই ধরা পড়ে, মনের গ্রন্থিতলি সায়ুমগুলীর মধ্য দিয়া নানারূপে শরীরের নানা যন্ত্র আক্রমণ করিয়া রোগের ক্ষেত্র প্রস্তুত করিয়া দেয়। ক্ষয়রে গ হিঠিরিয়া উন্মাদ প্রভৃতি রোগগুলি নিরুদ্ধ গ্রন্থিরই পরিণতি। অনেক সময় ব্যাধি লক্ষ্য করিলেও মনের গোপন গ্রন্থি ধরা পড়ে। কারণ নিরুদ্ধ গ্রন্থি নিয়ত মস্তিকের উপর ক্রিয়া করিয়া শরীর ও মনের ব্যাধি আনিয়া দেয়।

বহুদিনের পুরাতন ব্যাধিতে রোগীর শারীরিক
অস্ত্রতা অপেক্ষা মানসিক তুশ্চিন্তাই অধিক।
গোপন গ্রন্থিই মনের উপর ঐরূপ অবস্থার কারণ,
একারণ পুরাতন রোগীর বোগ সারিয়াও সারে
না। তখন চিত্ত বিশ্লেষণ প্রণালী অনুসরণ করিলে
রোগীকে অচিরে রোগমুক্ত হইতে দেখা যায়। চাই,
শুধু আদেশ চিক্ত বিশ্লেষকের প্রতি একটা
প্রাণীর নিবিড় যোগ। চিত্ত-বিশ্লেষণের মধ্যে
রোগীর সমস্ত প্রবৃত্তিগুলির অবসান হয় এই

প্রবৃত্তি ও**লির ঘন্দেই** তাহার মন অসুস্ক ও বিক্রত হ**ইয়া পড়ে**।

রোগা চিত্ত-বিশ্লেষণের সময় অজানিভভাবে নিজের মনের ভাব প্রকাশে নিজেই বাধা দেয়। তাই তাহার প্রতীকারের প্রধান অভ্যায় সে নিজেই। যুক্তি বা বুধির দিক দিয়া বিচার করিয়া রোগী চি**কিৎসকের সা**হায়েরে জন্ম ব্যগ্র, উৎক্ষ্ঠিত কিম্ব এক সময়ে সে যে ইচ্ছা করিয়া রোগের কাঁধে পা দিয়াছিল, সেই ইচ্ছাটাই তাহার রোগের প্রতীকারের প্রধান অন্তর্গায় হইরা দাঁড়ায়। তাহার প্রবৃত্তিগুলি মিলাইয়া গেলে জীবনে উপভোগের কি বহিল ভাবিয়। সে ভীত হয়। কুগ্লাবস্তায় আজায় স্বজনের যত্ন শুক্রাষা ও সহানুভূতি সে পায়, রোগমুক্ত হইলে সে ঐগুলি হারাইবে মনে করে। সে ভাবে জীবনের কঠোর সভ্যগুলির সামনে তাহাকে মুখোমুখি হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। তাহার স্থীণ আশা আকাঞ্জার বহুম্থী টানে যে এমনই গভ্যস্ত হইয়া পড়ে যে আবার সারিয়া উঠিয়া বৃহত্তর জীবনের দায়িত্বপূর্ণ কাজে মনোনিবেশ করিতে হইবে, এটা তাহার কাছে কেমন বিসদৃশ বোধ হয়। মনের স্বাস্থ্য সে ভুলিয়া যায়, সার অস্ত্রুস্থ নিক্রিয় অবস্থাটাই তথন তাংগর নিকট জীবন্ত সত্য বলিয়া প্রতিভাত হয়।

এই অবশৃস্থাবী-বাধাকে অপসারিত করিতে হইলে রোগা ও চিত্ত-বিশ্লেষকের পূর্ণ সহযোগিতা প্রয়োজন। "চিত্ত বিশ্লোষকের উপর বিশ্লাস স্থাপনের উপরই সমস্ত নির্ভর করিতেছে।"

চিন্ত-বিশ্লেষকের উপর সন্তরের সনুরাগ সংগ্রস্থ ইইলে রোগার মন একটা নানভিমুখী বিরুদ্ধ প্রবৃত্তির যুদ্ধক্ষতে পরিণত হয়। "বিশ্লাস ও প্রেমে প্রতিষ্ঠিত হইতে না পারিলে আমরা মনের পরিবর্ত্তন আনিতে গিহা ব্যবচ্ছেদেই করিয়া বসি।

রোগী ভাহার নিজের মনে ব উপর কর্তৃঃ হারাইয়া ফেলে, তাই সে জানে না কোথায় ভাহার বিক্তি তাই রোগা অত্যের সাহায্য না পাইলে সারিয়া উঠিতে পারে না, আর রোগের দিকে বিশেষ লক্ষ্য না রাখিয়া চিত্ত-বিশ্লেষকের প্রতি অন্তরাগে বিভোর হইয়া থাকিতে পারিলে, রোগা অবলীলাক্রমে জতে রোগমুক্ত হইতে প্রেন!

'Unit-Centric' হতে পাল্লে সব ব্যোগ সেৱে যায়। (এঞ্চিন্ধ)

চিত্ত-বিশ্লেষণের উন্নতি ও প্রাদারণের সঙ্গে সংস্থ সামরা বুঝিতে পারি যে সামাদের সাজীন সুস্থ ও শক্তিমান থাকিবার চেন্টা করিতেই হইবে। সার মানুষের কর্ত্তব্য শুধু নিজে অস্ত্রতার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া নয়—নিজের শক্তি বাড়াইয়া বাক্তিগত, সামাজিক ও জাতীয় জীবনকে সুস্থ করা, উন্নত করা।

অন্তরের সত্যের উপর মুপ্রতিন্তিত হট্যা আহির ও ভিতরের সমন্তর করিয়া বিশ্ব-মানবের মহামিলন ক্ষেত্র রচনা করাই বর্ত্তমান মুগের সংসঞ্জের চরম আদর্শ। ক্রমণঃ

'দ্রফব্য'—সং-সঙ্গের প্রতিষ্ঠানকর্তার জন্মতিথি উপলক্ষে প্রতি বংসর ৩০শে ভাদ হইতে পক্ষাধিক-कालवाशी वर्धिक मधालनी भावना मध-मञ्जूणाञ्चारम হইয়া পাকে এই সময়ে বঙ্গ, বিহার, উড়িয়া ব্রন্দেশ প্রভৃতি স্থান হইতে বহু সহস্র ধর্মপিপাস্থ ব্যক্তির আগমন হইয়াছিল। সং-সঙ্গ প্রান্সণে একটী 'সাস্তা প্রদর্শনী ও খোলা হইয়\ছিল জাতীয় ব্যায়াম, কুস্তা, মন্তব্দ্ধ, লাঠা, তরবারী খেলা, ছোরা খেলা, সম্ভরন প্রতিযোগিতা, নৌকার বাচ, জিজুং সু জিম্লান্তিক Athletic sports, games, প্রভৃতি স্বাস্থ্য সংরক্ষক বহু প্রকার আমোদ প্রমোদের আয়োজন হইয়া থাকে। উক্ত সময়ে ঐ পুণাময় স্থান ও অনুষ্ঠকগুলি দর্শন করিলে এবং Life Research Societyর উদ্ভাবিত সত্যগুলি জানিতে পারিলে আমরা প্রকৃতই লাভবান হইতে পারি সহানুভূতি ও সাহায্য দারা এই প্রতিষ্ঠানটীকে সম্বর গড়িয়া ভোলা আমাদের পক্ষে কল্যাণকর।

Psycho-Analysis বা মনোবিশ্লেষণ

অধ্যাপক শ্রীসমরনাথ মুখোপাধ্যায় $M,\;\Lambda$

ভ্রন্থর 'Printers devil" অত্যাচারে স্থক করেছে দেখচি। গত ভাদমাসের ''স্বান্থ্যে' আমার "Psycho-analysis বা মনোবিশ্লেষণ"নামক প্রবন্ধে অত্যাত্য সামাত্য ভূল ছাড়া একটা ভয়ানক ছাপার ভূল হয়ে গিয়েছে তাতে ফল হয়েছে এই যে আমার নিজের প্রবন্ধটিই আমারই কাছে সম্পূর্ণ তুর্ন্বোধ্য হয়ে উঠেছে। পাঠক পাঠিকাদের নিকট ছাপাখানার স্বস্থাধিক'রীর হয়ে আমি ক্ষমা প্রার্থনা করি। তাঁরা অনুগ্রহ করে ১৯৪ পৃষ্ঠার দ্বিভীয় column এর নবম পংক্তির (9th line in the 2nd column P. 194) 'হিল্লকেরাল্ল কাজে স্প্রেটি বিভীয় column ২০শ পংক্তি পর পেকেই ১৯৫ পৃঃ দ্বিভীয় column ২০শ পংক্তি "দিয়ে ("দিকে" নয়) এতদিন

আমরা ইত্যাদি'' পড়তে আরম্ভ করবেন। এবং ১৯৭ পৃঃ প্রথম columuএর ১১ পংক্তির সব দিকে দিয়েই"') পর থেকে ১৯৪ পৃঃ বিতীয় columnএর ১০শ লাইন (তাঁরা এই সিশ্বান্তে etc etc') পড়তে আরম্ভ করবেন এবং ১৯৫ পৃষ্ঠার বিতীয় columnএর ২২শ লাইনের শেষ "কিন্তু সে' পর্যান্ত পড়েই আবার ১৯৭ পৃষ্ঠার ১ম columnএর ১২ লাইন "দূরদর্শী মনো-বৈজ্ঞানিকগণ etc etc" পড়বেন। মোটের উপর ত্রটো পৃষ্ঠা সম্পূর্ণ উল্টো ছাপা হয়ে গিয়েছে। আশা করি Printer মহাশয় আমার উপর এবারও এরূপ কুপাদৃষ্টি করবেন না!

শ্রীঅমর নাগ মুখোপাধ্যায়।

(2)

পুরাতন ও আধুনিক মনস্ত হবিদ্দের মধ্যে প্রতেদের দিওঁায় কারণ এই যে পূর্বেকার মনোবিজ্ঞান মানুষের বৃদ্ধির (intellect) দিকটাই বেশী বড় করে দেখত, আর Psychoanalysisএর ফলে আমরা এখন বুকতে পেরেছি যে মানুষের ব্যক্তিত্বের (personalityর) মূল উপাদান তার নিম্নতর বৃত্তিগুলি (instincts)। এই তফাংটা আমাদের খুব ভাল করে মনে রাখতে • হবে, কারণ মান্দিক "সাস্থা"র সঙ্গে আমাদের

এই প্রবৃত্তিগুলির যে কি গৃঢ় স্ংযোগ আছে তা আমরা পরে বুঝতে টেন্টা করব। অফাদশ শতান্দীর শেষ পর্যান্ত যত মনোবৈজ্ঞানিক জন্মগ্রহণ করেছেন তাঁদের সবার বই খুললেই এটা বেশ দেখতে পাওয়া যায় যে মানুষকে তাঁরা শুধু ''বুদ্ধি" সম্পন্ন জীব বলেই মনে করতেন; তাঁদের দূঢ়ধারণা এই ছিল যে মানুষ যে সমস্ত কাজ করে যে সবই তার বুদ্ধি প্রসূত, তার যাবতীয় ক্রিয়া কলাপই তার জ্ঞান ও বিচার শক্তির ফল কিন্তু একটু চিন্তা করলেই আমরা বেশ বুঝতে পারি

যে শুৰু intellect বা বিচার বৃদ্ধিই যদি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে প্রবল হত তা হলে সকল মানুষই ত প্রায় একই রকমের হয়ে যেত: --বুদ্ধির অপ্পতা বা আধিক্য কখনও মানুদের ব্যক্তিত্ব বা personality র কারণ হতে পারে না। বরং আমরা দেখতে পাই যে মানুষ ভার বুদ্ধিনলে খুব স মাগ্য কাজই জীবনের অধিকাংশ সময়েই সে থাকে। করে তার instinct দাবা চালিত হয় এবং তার ব্যক্তিরের বিকাশ এই সকল নিম্নতর প্রবৃত্তি গুলির षाताই সম্ভব হয়। এই গুলিকে কেন্দ্র করেই প্রত্যেক মানুষ তার জীবনের পথে চলতে আরম্ভ করে এবং তাদের নির্ভির ওপরেই প্রত্যেকের personalityর চরম পূর্ণতা ও পরম্পরের সঙ্গে প্রভেদ নির্ভব করে।

বত্তিগুলির ८घ ८४ আমাদের ব্যক্তিকে হব বিকাশের উপর বেশা প্রভাব আছে, সে গুলির নাম এই: যৌনবুতি (sexual instinct) আত্মগোরব ও প্রতিষ্ঠা বৃত্তি (the Ego instinct)। সামাজিক বৃত্তি (Social instinct), এবং সংঘৰ্ষ বৃত্তি (Pugnacity or the fighting instinct). मत्नादेवछ्वानिकत्तत्र म्दश এই চারিটি instincts এর মধ্যে স্বচেয়ে 'কোনটা বেশী কার্য্যকরা এই নিয়ে মতভেদ আছে। আজকাল sigmund Freudএর নাম আমরা অনেক স্থানেই দেখতে পাই বা শুনতে পাই। Freudএর মতে "যৌনবৃত্তিই" বাক্তির গঠনে সর্ববাপেকা আমাদের চরিত্র বা শক্তিশালী: এবং শুধু তাই আমাদের নয়, প্রত্যেকের মধ্যেই যে সকল কোমল এবং জটীল মনোরত্তি (complex Emotions sentiments) আছে সে সমস্ট এই যৌনপ্রবৃত্তি হ'তে উৎপন্ন। প্রেম, ভালবাদা, ভক্তি, ঘুণা, সমস্ত sentimentই যৌনকুধার রাগ ইত্যাদি বিশিষ্টরূপ মান। এমন একটা বিকার মানসিক -যতরক্ষ হতে পারে সবই Freudএর মতানুসারে যৌনপ্রতি (or sexual instinct) এর সম্পূর্ণ বিকাশ না হওয়ারই ফল। "On Dreams" নামক গ্রান্থে Freud অনেক গুলি ঘটনার নজীর দেখিছে প্রমাণ করেছেন যে জাগ্রত জীবনে (waking conscious) lifeএ যৌন প্রবৃত্তি জনিত্বে সকল আকাজ্জা আমাদের ভাল করে মেটে না বা মেটবার সম্ভাবনা থাকে না ভারই সফলতা আমাদের মন স্বপ্নের মধ্যে সম্ভব করিয়ে দেয়। "Delusions & Dreams" নামক গ্রন্থে তিনি স্পান্টই লিখেছেন—''After completing some arduous analysis, the dreams seemed to represent fulfilment of a wish of the dreamer." শুধু স্বপ্ন নয়, পাগলামা প্রভৃতি কঠিন মানসিক বিকার (mental derangements) গুলিও যৌন প্রবৃত্তির তৃত্তির অভাবেই সনেক দময়ে সম্ভব হয় এবং Freud যে উপায়ে এই গোপন অতপ্তযৌন সাকাঞ্জাকে রোগীর মন থেকে বার করে নিতেন দেই উপায় বা প্রক্রিয়ার নামই তিনি निर्मिहित्नन "Psycho-analysis वा मत्नविद्रायण !

পূর্নেই বলেছি যে যে সকল প্রবৃত্তি আমাদের
চরিত্রগঠনে বা ব্যক্তিগবিকাশের মূল উপকরণ বা
কারণ তাদের মধ্যে কোনটা বড় এই নিয়ে অনেক
তর্ক আছে এবং আজও পর্যান্ত সে তর্ক সম্পূর্ণ
মেটেনি। প্রসিদ্ধ মনোবৈজ্ঞানিক Adlerএর

"Ego-instinct'ই (যাকে মতে আমাদের আমরা আত্মপ্রতিষ্ঠা বুত্তি বলে অভিহিত করেছি) সবচেয়ে বেশী শক্তিশালা। Freud এর মত ঠিক বা Adler এর মত ঠিক এবিষয়ে বিচার করার স্থান এ প্রবন্ধ নয় এবং আমাদের একগাও মনে রাণতে হবে যে অন্য অনেক বুত্তি আমাদের মধ্যে আছে যারা আমাদের Personality গঠনে কম কাজ করে না যথা Pugnacity বা সংঘর্ষবৃত্তি, hunger instinct (কুধাবৃত্তি) ইত্যাদি ইত্যাদি। কিন্তু সে যাই হোক, Psycho-analysisএর ফলে আমরা একটা কথা অন্ততঃ বেণ স্পাট বুঝতে পারি যে জাগ্রতাবস্থায় জ্ঞানের অন্তরালে প্রত্যেক মানুষের মনের মধ্যে একটা অজাগ্রত (unconscions) বা সাল্ল জাগ্ৰাত ' Sub-conscious) জগৎ আছে এবং মানুষ তার জাগ্রতাবস্থায় (waking conscious lifeএ) যা যা কাজ করে তার অধি-কাংশ প্রেরণাই এই সদৃশ্য এবং সম্ভাত জগৎ এইখানেই পুরাতন ও নৃতন থেকে তাসে। मत्नाविक्डात्नत्र मत्था गुल প্রভেদ। পুরাতন मार्गिनक गतारिवक्षानिकता (य जामार्मत instinct গুলির কথা অথবা Unconsteious & Subconsciosu মনোজগতের গোঁজ না রাখতেন তা নয়-কিন্ত দর্শন ও নীতিশান্ত্রের চাপে তাঁরা এই সবগুলিকে মা ও্যের "অধ্য আত্মা" বা lower-self এর অঞ্চ মাত্র বলে বিবেচনা করতেন এবং অভান্ত হেয় জিনিষ বলে কোন রকম আলোচনার অযোগ্য বলে মনে করে শুধু আমাদের বিচার বৃদ্ধি, এবং অব্যান্য উচ্চতর মনোভাব (Emotions etc) নিয়েই ব্যস্ত থাকতেন ৷ শুধু তাই নয়, আমাদের মন যখন ''এক'' বা unity তখন সেটা যে সব

মানুষের মধ্যেই সমান এবং একই প্রকার[্]সাক্রহন ৈচিত্ৰহীন ভাবে কাজ করচে একথাও মনে করা থুবই স্বা গাবিক। এই জগ্যই উনবিংশ শতা-ন্দীর পূর্বেকার Psychology বিষয়ক যে কোন গ্রন্থ খুললেই আমরা দেখতে পাই যে প্রত্যেক মানুষ শৈশবকাল থেকে আরম্ভ করে মানসিক পূর্ণ বিকাশ হওয়া প্ৰয়ন্ত যে গোটাকতক সাৰ্বজনীন (Universal) নিয়ম (Principles or laws) অনুসারে বাডতে থাকে সেইগুলিই নির্দারণ করবার জন্ম প্রাতীন দার্শনিকগণ চেষ্টা করতেন। এক কথায় বলতে গেলে তাঁরা মনোজগংটাকে খুব সোজা এবং কোলাহলশুন্য বলে ধরে রেখেছিলেন এবং মনে করতেন যে প্রত্যেক মানুষই বাইরে থেকে যেমন দেখতে সোজা ভেতর দিক থেকেও ভেমনি সোজা ও সরল। তার ফল এই হয়েছিল যে Intellectual discipline হওয়া ছাড়া তাঁদের সিদ্ধান্তগুলি মানুষের কোন বিশেষরূপ কল্যাণকর কাজ করতে সক্ষম হয়নি।

কাবণ আধুনিক মনে বৈজ্ঞানিকদের এইটেই হ'ল একটা মূল তত্ত্ব যে মানুষ দেখতে যেমন সোজা আসলে তা মোটেই নয়—প্রত্যেক মানুষের মনের মধ্যেই একটা যিষম কোলাইল (conflict) বা বহুপ্রকার মনোভাবের ছক্ষ্মই তার ব্যাক্তিগত বৈশিষ্টভার প্রধান উপকরণ—এটা যদি না থাকত তবে মানুষের মধ্যে পার্থক্য কিছুতেই বোঝা যেত না। আগে যে "বহু আত্মার সমষ্টির" কথা আমরা বলে এগেছি তার আসল তাৎপর্য্যই এই ষে সেই সকল আত্মাগুলি সকলেই 'ভালো ছেলে" নয়—বরং তারা অভ্যন্ত তুরন্ত এবং হাজার শাসন সত্ত্বেও তারা নিজের নিজের স্বস্ভাব অনুযায়ী কাজ করতে চেষ্টা

করবেই এবং এই "তুরন্তপণা"র জন্মই আমার সঙ্গে তোমার এত তফাৎ। কগাটা আরও পরিকার করে वि :- शृर्ववरे वर्लाइ (य आभारतत भकरनतरे মধ্যে অনেকঞ্লি 'মন" আছে এবং সেইগুলির প্রধান উপকরণ হচ্চে উপরোক্ত বৃত্তি বা Instinct গুলি। প্রত্যেক বৃত্তির সঙ্গে গনেকগুলি "ideas" জুটে গিয়ে একটা জটীল মনোভাবের ''গ্রন্থী' (Psychical complex) স্থি হয়। ধেমন sexual instinctএর সঙ্গে অনেকগুলি ভাব (যুগা রূপ, ইত্যাদি) মিশে গিবে "sexual complex 'এর স্থান্তি সেই রকম Jocial instinct থেকে Social complex etc etc এখন এই সকল Complex বা সমষ্টিগুলির সমান ক্ষমতা না হলেও স্বগুলিই আমাদের প্রত্যেকে । মধ্যে কাজ করচে এবং আগেই বলেছি যে আমরা সকলেই অল্প বিস্তর ভাবে সভগুলো complexকে সংযত ও সংঘবন্ধ করে রাখতে চেফা করি। কিন্তু যতই এই চেটা করি না কেন আমার মধ্যে যে complexটা প্রবল সেটা মাগা তুলতে চাইবেই এক ভার প্রাকৃতির অনুযায়ী সামাকে গড়ে তুলতে চেষ্টা সাণার সামার মধ্যে যে প্রবৃত্তি বা করবে। Psychical complexটি প্রবল সেটাই যে তোমা-রও মধ্যে প্রবল হবে এমন কোন কথা নেই—অগ্ একটা গ্রন্থি বা প্রবৃত্তি বা Complex হয়ত ভোমার मत्नत मर्सा (वर्गी कार्याकती। धन ट्यामात मरसा ''Ego-complex''টি খুব প্রবল আর মধ্যে "Sexual Complex"টি বেশী প্রবল। এখন যদিও তুমি আমার সহোদর ভাই, এবং ৡমি আমার সঙ্গে একই ভাবে. একই সমাজে, একই শিক্ষা ও দীক্ষার মধ্যে বড় হসেছে, তবুও ভোমার

ও আমার মনের মধ্যে তুটো পৃথক complex এর
প্রাবল্য থাকায় তুমি একটা ভীষণ স্থলখোর হয়ে
উঠলে বা নিজের প্রতিষ্ঠালাভ করে যশ ও মান
অজ্জন করলে আর আমি একটা মহা "লম্পট" বা
বদমান্তেম হয়ে উঠলুম। যে লোক মনোরাজ্যের
কোনই থোঁজ রাখে না মে হয়ত আমার ও তোমার
মধ্যে তফাৎ দেখে আশ্চনা হয়ে যাবে এবং এঘটনা
আমাদের সকলেরই চোখে পডে।

কিন্ত্র আধুনিক মনোবিশ্লেষকদের মতে এতে আশ্চর্য্য হবার কিছু নেই বরং এই ব্যাপারকে কেন্দ্র করেই আমরা মান্দিক রোগের বা বিকারের ব্যবস্থা করতে পারি এখন উপত্রে যে উদাহরণটি দেওয়া হল সেটা হল মানসিক বিকাশের স্বাভাবিক পথ। ভোমার মধ্যে যে Ego-complexটি আছে সেটী যদি কোনরূপ বাধা না পেয়ে ভোমার মনের ক্রমোরতির পথে নিজের প্রভাব বিস্তাব করতে পারে তথন কোন গোলমাল হয় না - তুমি খুব নাম ও যশ লাভ করে বেশ 'স্তেম্ব মনে'' (with complete 'mental health'') জীবন কাটাতে পার। কিন্তু এমনও ত হতে পারে যে সে নি**জের** কাজ করে যেতে সম্পূর্ণ পারল না 🤊 অর্থাৎ প্রথমেই 🕠 যদি সে একটা প্রচণ্ড বাধা পেয়ে একেবারে ভোমার মনের মধ্যে তলিয়ে যায় তখন কি হবে ? ধর যদি শৈশবাবস্থায়ই তুমি পিতৃমাতৃহীন হয়ে, ঘোর দারিদ্রোর পাড়নের মধ্যে পড়ে জীবনের অধিকাংশ সময়টাই কাটাতে বাধ্য হলে: তথন সে $\mathbf{E}_{\mathcal{I}^{G-}}$ complexটির খোঁজ কে রাখে ?

Psycho analysis বলে যে সেই complexটি বাইরে থেকে অদৃশ্য হলেও এবং তোমার মনের মধ্যে তলিয়ে গেলেও সেইখান থেকেই তার কাজ করতে গাকে এবং সেই কাজের ভীষণ পরিণামই হচে আমাদের মানসিক রোগ ও বিকার। যদি প্রত্যেক মানুষেরই তার অন্তর্নিহিত সবগুলি মনোগ্রাছি বা Psychical complex কেই চরম সাফল্য দান করবার ক্ষমতা থাক্ত ভাহলে কোন রক্ষ মানসিক রোগ আমাদের থাকত না। কিন্তু ফুর্ভাগ্য বশতঃ আমাদের জ্ঞানের সভ্যভার ও সমাজের ক্রমোন্নতির সঙ্গে সবে complex গুলির স্বাভাবিক ক্ষুর্ণ হওয়া ক্রমশঃই অসম্ভব হয়ে উঠ্চে। সেই জ্ঞাই আমরা দেখতে পাই যে আমাদের মধ্যে অনেক complex এমন হয়ে উঠেছে যে আমাদের শৈশবাবস্থা থেকেই তাদের চেপে রাখতে হয় এবং পূর্ণ জ্ঞানের স্তর (stratum

of clear consciousness! পেকে অজ্ঞানের বা অপ্পট জ্ঞানের (stratum of the unconscious or the sub-conscious) স্তারের মধ্যে জোর বরে চুকিয়ে দিতে বাধা হই। যেমন Sexual complex। এইটি আজকাল এমন হয়ে উঠেছে যে সামাজিক জীবন যাপন করতে হলে একে গোড়া পেকেই আমাদের 'ভুলে যেতে'' হয় এবং এই জন্মই জ্ঞান-বিকাশের প্রারম্ভেই প্রভাক মানুষকেই, হয় ভার পারিপার্ষিক, নয় পারিবারিক অথবা সামাজিক ভাড়নার চাপে, সেটাকে জোর করে চেপে দিতে হয়। এবং এই কাজটাকেই l'syche-analystal (বা মনোবৈজ্ঞানিগণ) 'Repression' বলে অভিহিত করেছেন।

চরকে চালতত্ত।

[শ্রীমতী মনোরমা দেৰী]

্র**আজ**কাল চালের বিষয়ে ডাক্তার মহাশয়ের৷ ষে অভিমত দেন, তা পড়লে হাসি আদে, ডাক্তার মহাশয়দের সম্বল ত সেই পুজ্যপাদ পণ্ডিতদের অভিমত গ **অাবি**কার চাল প্রথম কোন দেশে গ এক চাল থেকে মুড়ি, চালভাজা, চিড়া, আলোচাল, সিদ্ধচাল এবং সকল রকম চালের বিভিন্ন রকম গুণাগুণ ও সেই সমস্ত জিনিস থেকে পিন্টকাদি বিবিধ খাছা সামগ্রা তৈরি এই হত**্রীগ্য দেশের মন্তি**ক থেকেই উদ্ভূত হয়েছিল। ডাক্তার মহাশয়েরা বলেন, মোটা লাল চাল উপকারী, কিন্তু চালের আবিষ্ণতা ঋষি বলেন—সরু मान यक्षिक जान मगाशि बह्याशि विभिन्ने (लाटकत পকে বেণী উপকারী, অবশ্য বিষমাগ্নি লোকের পক্ষে যে কোন চালই অপগ্য। বিষমাগ্নি লোক--অর্থাৎ যে কোন খান্ত আহার করে জীর্ণ করতে পারে, এমন লোক। আক্রকালকার দিনে সম অগ্নি লোকই তুলভি, তা স্নাবার বিষমাগ্নি! ঋষি ভাতের ফেনকে পুষ্টিকর বলেন না, তিনি বরং মোটা লোককে রোগা হবার জন্ম ফেন খাবার ব্যবস্থা দিয়েছেন। জাতি কত বড হলে তাদের মধ্যে এমন বিশেষজ্ঞ জন্মায়, মাত্র চালের বিচার দেখলে তা বোধ হয় কতকটা বোঝা যায়।

ন্ধক্ত শালিশ্বহাশালিঃ কলমঃ শকুনাহত।
তুর্ণকো দীর্ঘশূকশ্চ গোরগাণ্ডু কলামূলো
ত্বান্ধিকা লোহবালাঃ শারিব্যাখ্যা প্রমোদকা।
পতনান্তপনীয়াশ্চ যে চাল্যে শালয়ঃ শুভাঃ।

শীতারসে বিপাকে চ মধুরাঃ স্বল্পমারুতাঃ।
বদ্ধাল্পর্কসং স্থিমা বংহণা শুক্রমারুতাঃ।
রক্তশালি, মহাশালি, কলম, শকুনাহাত, তুর্ণক,
দীর্ঘশূক, গৌর, পাণ্ডুক, লাঙ্গুল, স্থগিন্ধক, লোহবাল,
শারিবা নামক, প্রমোদক, পতনা, তপনীয়, ও
অত্যাত্য যে সকল উৎকৃষ্ট শালিধান আছে, তাহারা
শীতবার্ঘণ, রসে ও পাকে মধুর অল্প বায়ুকর, অল্প
মলকারক স্থিম, বংহণ, শুক্রকারক ও মূরকারক।

রক্তশালিবরৈন্তেয় ত্যাত্মস্ত্রমলাপতঃ।
মহাংস্তত্যানু কলমস্তত্যাপহন তত্যাহপরে॥
ইহাদের মধ্যে রক্তশালি উৎকৃষ্ট, ইহা ত্যগানাশক. ও তিদোষনাশক, রক্তশালি অপেক্ষা
মহাশালি, মহাশালি, অপেক্ষা, কলম, ইনিগুণ এবং
এইরূপ পর পর হীনগুণ।

যবকা হায়নাঃ পাংশুবাপ্যোনৈষধকাদয়ঃ।
শালিনাং শালয়ঃ কূর্বস্থাহসুকারং গুণাগুণৈঃ॥
যবক, হায়ন, পাংশুধান্ম, বাপীধান্ম ও নৈষধকধানা, ইহারা শালিজাতি এবং গুণাগুণ বিষয়ে
পূর্বোক্ত শালিধান্ম অপেকা উত্তরোত্তর হীন।

শীতামিশ্ধ গুরুষাত্ ব্রিদোধল্প: ভিরাত্মকঃ ষষ্টিকঃ প্রবরোগোর কৃষ্ণগোরস্ততোহসূচ।

ষষ্টিক ধান্য শীতল, স্থিম, গুরু, মধুর ত্রিদোষ নাশক এবং শরীরের দৃঢ্তানাশক। তন্মধ্যে শেতবর্গ ষষ্টিক ভোষ্ঠ ও কৃষ্ণণেক্ত ষষ্টিক হানত্তর বরকোদোলকোটানশারদোজলদত্ত্ব । সমনাঃ-কুরবিন্দাল্ড ষুষ্টিকাল্লান্ডরাগুণৈঃ। বরক, উদ্দালক, চীন, শারদ, উজ্জ্বল, দর্দ্দুর, গন্ধন, এবং কুরুবিন্দ প্রভৃতি ধান ষ্টিক অপেক্ষা কিঞ্ছিৎ হীন।

মধুর*চামপাক*চ ত্রাহিঃ পিত্তকরোগুরু।
বহুমূত্র পুরীধোত্মা ত্রিদোষস্থেব পাটলঃ॥
ত্রাহি ধান্য মধুর বিপাকে অমূ পিত্তকারক ও
গুরু, পাটলধান্য বহু মূত্র বহু পুরীষ ও বহু উত্মা
উৎপাদন করে ইহা ত্রিদোষ কারক।

স কোরেছ্যঃ শ্রামাকঃ ক্যায় মধুরালযু। বাতলঃ ক্ফপিত্তম শীত সংগ্রাহিশোষণঃ॥ কোরত্ব ও শ্যামাধান ক্যায়রস, মধুর লঘু,
বা ল, কফপিত্তত্ব শীতল, দংগ্রাহী ও শোষক।

ত্বস্থািমাকনীবার তােয়পর্ণীগবেধ্কাঃ।
প্রশাতিকান্তঃ শ্যামাকতল্য হিত্বেসুপ্রিয়নাবঃ॥
মুকুন্দঝি তিগমূটী চরুকাবরকাস্ত।
বিরোগিশৎকটপূর্ণাহ্বঃ শ্যামাকদৃশাগুণৈঃ॥
হস্তিশ্যামাধান নীবার, তােয়পর্ণী গবেধ্ক
প্রশাতিক, জলশ্যামাক লােহিতবানু, স্ক্রিল্, মুকুন্দ
বিবাটী গমূটী, চরুকা, বরক, শিবির, উৎকট, ও
পূর্ণ—ইহারা গুণে শ্যামা ধানের গ্রায়।

পদা-প্রসঙ্গ

শ্রীইন্দিরা দেবী চৌধুরাণী

"আজকালকার দিনে যে নারা একান্তভাবেই গৃহিণী তিনিই আমাদের আদর্শ নহেন। বরে-বাহিরে সর্বব্যাই যিনি কল্যাণী তিনিই আদর্শ।"

রবীন্দ্রনাথ

মন বোধ হয় সাধারণতঃ শান্ত নদীর মত কুলুকুলু রবে স্বথাতে চল্তে থাকে; কেবল পরিপ্রশ্নরূপ কড়ের ধান্ধ। খেলে পরে নানা চিন্তার তরক্ষ ক্রমে তা'তে জেগে উঠে।

সম্প্রতি পর্দাপ্রথা সম্বন্ধে এইরূপ একটা প্রশ্নের হাওয়া উঠায় মেয়েমহলে যে আলোড়ন পড়ে গেছে, আমাদের মনেও তার অল্প বিস্তর ঢ়েউ এসে লেগেছে। একটা বিষয়কে এতদিক থেকে দেখা যেতে পারে যে, ভার মধ্যে যতগুলি দিক পারি দৈখবার চেফা না করিলে, অন্ধের হস্তী দর্শনের মত ভুল হ'বার সম্ভাবনা; —
সর্থাৎ একই জিনিষকে সাংশিকভাবে দেখার
দরুণ সনর্থক মতভেদের স্প্তি হওয়া বিচিত্র নয়।
পর্দ্ধা বল্তে প্রথমতঃ আমরা কি বুঝি ?—
যদি বাইরের সালে। হাওয়া থেকে বঞ্চিত্র করে'
মেয়েদের ঘরের মধ্যে সধিকাংশ সময় স্থাবদ্ধ
রাথা বুঝি, ভা'হলে আমরা বোধ হয় সর্বরোদীসম্মতে স্বীকার করব যে, এ আব্দ্ধণ অবিলম্বে
ভূলে দেওয়া সমাজের কর্ত্ব্য; স্বর্থাৎ আর
যে কোন কারণে বাধা থাকুকে না কেন মেয়েদের

আলো-বাতাসের অধিকার লাভে সামাজিক বাধা না থাকাই উচিত।

কিন্তু এটা গেল পর্দার স্থুল মর্ম। আর একটা সৃক্ষতর মর্ম হচ্ছে অনাত্মীয় পুরুষের সামনে মেয়েদের বেরতে না দেওয়া। রাস্তাঘাটে চলাফেরার বাধার সঙ্গে সঙ্গে এ বাধাও লোপ পেতে বাধ্য। কারণ ঘর ছেড়ে বেরলেই পরের গোখে পড়া অনিবার্য্য। স্কুতরাং এখানেও তর্কের বিশেষ স্থান নাই।

স্বাস্থ্যলাভ বা ভ্রমণার্থ যদি মেয়েদের ঘরের বাইরে যেতে দিতে আজকাল অধিকাংশ শিক্ষিত ভদ্রলোকের আপত্তি না থাকে, তা'হলে কাজের জন্মে বেরনোতে যে আপত্তি হবে না এটা স্বতঃসিদ্ধ মনে করা যেতে পারে। কারণ গরজ বড় দায়, সে কারো জভ্যে অপেকা করে না, নিজের পথ নিজেই কেটে বের করে। সর্বদেশে-কালে ধর্মক্ষেত্রে মেয়েদের অবারিত দার ছিল এবং আছে। মন্দিরে প্রবেশাধিকারের **জ**ন্মে আমাদের কন্মিনকালেও সত্যাগ্রহ করতে হয়নি। কেবল আজকাল কর্ম কতকটা ধ্যের স্থান অধিকার করেছে। সামাজিক ও আর্থিক विभग्रायत एक । एवं भारतालत नित्कत भारयत যথা—ডাক্তার' ধাত্রী উপর দাঁড়াতে হয় শিক্ষয়িত্রী—তা'দের দায়ে পড়েই স্বাধীন জেনানা হতে হয়েছে; এবং এতদিনে সে দৃশ্য সয়েও গিয়াছে। পড়াশুনা করবার জন্ম স্কল-কলেজে যাওয়াও এই শ্রেণীর বেপর্দার মধ্যে কারণ সেও বিশেষ কাজ বা প্রয়োজন সাধনার্থ (वत्ता। वाक्रलाम्हाम अर्थन (लाक त्वाध इय এখন বেশী নেই, যারা অত্য কারণে জ্রীনিকা

আবশ্যক মনে করলে ও পর্দাপ্রথার ভয়ে. পিছবেন। यपि छ शका. বেহারীরা শুন্ছি ভাঙ্গবার ঐটিই একটি প্রধান কারণ বলে' নির্দেশ করেছেন। কিন্ত ভিন্ন ভিন্নদেশে সাচার।

আমাদের দেশে পর্দার ততীয় এবং স্থমতম অর্থ হচ্ছে অনাজীয় পুরুষের সঙ্গে মেয়েদের মেলামেশ। করতে না দেওয়া। এই তৃতীয় ধাপেই যত কিছু গোল্যোগ তর্কবিতর্ক এবং দেশকালপাত্রভেদে মতভেদ হবার অবাধ কথাটা ইচ্ছে করেই ব্যবহার করলুম না কারণ যে সব সভাদেশে পর্দার নামগন্ধ নেই. েখানেও স্ত্রীগুরুষের সামাজিক মেলামেশা অবাধ মোটেই নয়। আমাদের যদিও এবিষয়ে জ্ঞান পুঁথিগত মাত্র, তবু এই সাধারণ ধারণা বোধ হয় ভুল নয় যে, যুরোপে হান্তভঃ কিছুদিন আগে প্রান্ত, সামাজিক বিধিনিষেধ যথেষ্ট প্রবল ছিল। শুনতে পাই যুদ্ধের পরে নানা কারণে সে সামাজিক বন্ধন অনেকটা শিথিল হয়ে পড়েছে; তবে সম্ভবতঃ উচ্চতম স্তবে সে হবে না। কারণ আদিম **গ্ৰ**প্ত চিরস্থায়ী হোক, সমাজের সভ্য অবস্থা যাই স্ক্রেচারিতার ভিত্তির উপর টিক্তে পারে বলে ত মনে হয় না।

সামাদের দেশে তথা সব প্রাচ্যদেশেই
পাশ্চাত্যের তুলনায় মেয়েদের স্বরোধপ্রথা যে
বেশী প্রচলিত সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। তার
কারণ কি, এবং তাতে পুরুবের প্রতি বা মেয়েদের
প্রতি কার প্রতি বেশী স্ববিশাস স্থাচিত হয়, সে
মামাংদার ভার ঐতিহাসিক পণ্ডিত ও মনস্তব্-

বিদের উপর রইল। এখানে সে আলোচনা অপ্রাদক্ষিক। আমাদের এখন বিবেচ্য এই যে এদেশে একালে এ বিষয় কি ভাবে চলা সমাক্তের পক্ষে হিতকর।

মেয়েদের শরীর-মনের শুচিতা রক্ষা করকার উদ্দেশ্যেই যে পর্দ্ধাপ্রপার উদ্ভব, সে বিষয়ে বোধ হয় সকলে একমত। এবং সেশুচিতারকাকরা য়ে আবশ্যক তাও বোধ হয় অতি আধুনিক চাডা সকলেই স্বীকার করবেন। এখন কেবল উপায় নিয়েই দেশকালপাত্রভেদে মতভেদ হয়। সম্পর্কে দুরাৎস্থুদুর গন্ধটুকু থাকলে, এমন কি গ্রামদম্পর্ক, মুখবলা সম্পর্কমাত্র গাকলেও গতিবিধি বাড়াতে লোকের আমাদের সে অবারিত। কিন্তু দলের বাইরের লোক নিয়েই যত গণ্ডগোল ।

সেকেলে ক্রিয়াকর্ম পালপার্বনে কিম্বা একেলে সভাসমিতিতে পর্যান্ত পর্দার সীমা অতিক্রম করলে তেমন দোষের হয় না, কারণ দশে মিলে কাল্ল করলে যে লাল নেই, প্রবচেনই তার পরিচয়।

তা হলে বিশ্লেষণ করতে করতে ক্রমে দাঁড়াচ্ছে এই যে, ঘরের ভিতর পরকে আনতেই আমাদের যত আপত্তি, ভয় ও সঙ্কোচ। ইংরেজরাও শুনেছি বাইরে বাইরে পুরুষে পুরুষে যতই মেলামেশা করুক, নিজের বাড়ীর মধ্যে অত্য কা'কেও আনবে না আনবে, সে বিষয়ে খুব সাবধান। ইংরেজের বাড়ীই তার ছুর্গ—এ প্রবচন প্রসিদ্ধ; সে ছুর্গ-প্রাকারে সশস্ত্র প্রহরী না থাকলেও যে সে চট করে' লঞ্জন করতে পারে না।

ভবে আমাদের সঙ্গে তাদের এক মহা তফাৎ

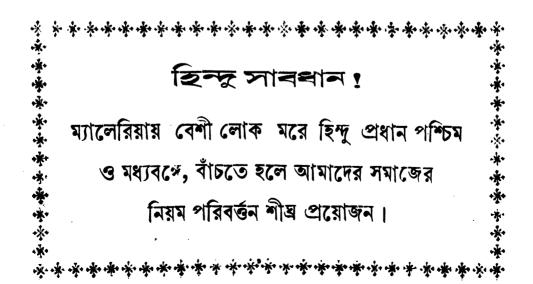
এই যে তারা যদি একবার তোমাকে বাড়ীতে
নিমন্ত্রণ করে নিয়ে যায়, তাহলে মেয়েদের সঙ্গে
আলাপ করিয়ে দেবেই। বাইরে আর বাড়ীর
ভিতরের মধ্যে আমাদের মত তুল্ল ভ্র্য প্রাচীর তাদের
নেই। যেমন বলে যে সে দেশে একরকম জাতিভেদ নেই, তা' নয়, কিন্তু সেটা আনাদের দেশের
মত জন্মগত এবং অথগুনীয় নয়।

এই যে স্ত্রীপুরুয়ের সহজ স্বাভাবিক মিলনক্ষেত্র. ঘরেই হোক বাইরেই হোক—ষাকে ইংরাজীতে বলে 'সোসায়টি' সেটা আমাদের দেশের মাটিতে তেমন পরিপাকরূপে চাষ করা হয়নি, কেন কে জানে। কিন্তু অন্যান্ত নানা পরিবর্ত্তনের সঞ্চে এই পরিবর্ত্তনেরও সময় এখন এসেছে বলে মনে হয় কাবণ সব দিক দিয়েই মেয়েরা বিস্থীর্গতর কর্দাক্ষেত্র দাবী করছে, এবং গুহের মত সমাজও যে ভাদের ক্ষমতা প্রকাশের একটা বিশিষ্ট ক্ষেত্র, সে বিষয় मत्निह (नरे। এতদিন তাদের মায়ামমতা দেবা-পরায়ণতা, স্থরুচি, সৌন্দর্য্যবোধ, গঠনপট্ডা, বাক-পটুতা বিভাবুদ্ধি প্রভৃতি গুণ সবই গৃহের মধ্যে আবন্ধ ছিল: এখন শিক্ষাবিস্তারের সঞ্চে সঙ্গে তারা যদি সে গণ্ডী অতিক্রম করতে চায়, বা অবস্থা-গতিতে করতে বাধ্য হয় ত, তাদের সেটা ভালভাবে করতে শিখানো উচিত নয় কি গ এবং সমাজের কি তাতে কোন লাভ হবে না গ

লাভ হবে, কিম্বা লোকদান, দেটা আজ্ঞকাল-কার শিক্ষিত মেয়েদের উপরেই প্রধানতঃ নির্ভর করবে। নব্য মিশ্র সমাজ্ঞ শোভন সঙ্গত ভাবে গড়ে' ভোলবার রাণীমিন্ত্রী তাঁরাই। তাঁরা যদি ইঙ্গ সমাজের অবিকল নকল করবার র্থা চেফী না ক্রে'. আমাদেরই দেশের মূলের উপর ফুল ফোটাতে, আমাদেরই দেশের ভিত্তির উপর ইমারত গড়ে' তৃলতে চেন্টা করেন, তবেই তাঁরা কৃতকুর্য্যুত্ববেন।

প্রত্যেক সভ্য দেশেই নারী সম্বন্ধে একটী বিশিষ্ট আদর্শ আছে, আমাদেরও ছিল। কালে সে আদর্শ বদ্লায়, কিন্তু সে দেশেরই থাকে; প্রদেশের ধারকরা আদর্শ টেঁকে না।

পদার সূক্ষাতিসূক্ষ আধ্যাত্মিক অর্থের একটু ব্যাখ্যা করে' আমার বক্তব্য শেষ করব। ভাল মেয়েদের মনের মধ্যে একটা স্বাভাবিক পদ্দা আছে, যেটাকে চল্তি কণায় বলে আত্র। এ পদ্দা তার সঙ্গে সংক্ষেই থাকে, তাকে সংযম দেয়, সম্ভ্রম দেয়, শীলতা দেয়, তার লঙ্জা রক্ষা করে, মান রক্ষা করে। এ পদ্দা শুধুযে ভালা অমুচিত তা নয়, একে কায়েমী করা উচিত। এ পর্দা সহজাত হলেও শিক্ষায় ভাকে করে, নিয়মে সমড়েব্র ভাকে (परा। বল স্থতরাং মায়েদের উচিত মেয়েদের অল্প বযস থেকেই এমনভাবে শিক্ষা দেওয়া, যাতে পরে সকল অবস্থায় সে এই সহজ আক্রটী রক্ষা করে চলতে পারে: আরও উচিত অপরিণত বয়সে তাকে এমন স্থানিয়মে রক্ষা করা, যাতে সে অনর্থক প্রলোভনের হাতে না পড়ে। দেশের পুরুষদের উচিত নিজেদের মন, ব্যবহার, শিক্ষা এবং অভ্যাপ এই নতুন সবস্থার সমুকৃল ও উপযোগী করে' তোলা। কারণ পর্দ্ধা প্রথার কড়াকড়িতে কেবল তাঁদের অযোগ্যতাই প্রতিপন্ন হয়, সেটা যে কোন সভা দেশের পুরুষগাতির পক্ষে অত্যন্ত লক্ডার কথা।



ম্বতে ভ্যাজাল ও সরকারি মত

ভ্যান্সাল দেওয়ার জন্ম বহু পরিমাণ প্যারাফিন (Para; hin) ভারতে আমদানী হইয়া থাকে-এই ভ্যাকাল বন্ধ করিবার জ্বন্থ পাঞ্জাব গভর্নেণ্ট ভারত গভর্ণমেণ্টের কাছে প্রস্তাব করিয়া পাঠান যে – পাারাফিন এমন ভাবে আমদানীর ব্যবস্থা কৰা হউক যাহাতে উহা গ্রায় সকত ব্যবহার (यथा - अवध हिमादि वावशात प्राथित गन्न रेन्त প্রস্তে ব্যবহার ইত্যানি) ছাড়া অন্তর্নপে ব্যবহার না হইভেঁ পারে।—তাহারা ঈঙ্গিত প্যারাফিনে রং মিশাইয়া পাঠাইলে ইহা ঘতের ভাজাল রূপে ব্যবহার হইতে পারিবে না। এই প্রস্থার্কটি সরকার হইতে Chamber of Commerce (ব্যবসায়ীদের সঙ্গ) গুলিতে মতামত প্রকাশের জন্ম পাঠান ইহাদের মতের উপর নির্ভর করিয়াই সরকার নিজ মত অধিক সময়েই স্থির কবিয়া থাকেন।

এই বাবসায়ীদের চেম্বার হইতে মত দেওয়া হইয়াছে—যে পারাফিন হতে ভ্যাজাল দেওয়ার জন্য আমদানী বন্ধ করা নাকি আমাদের (ভারত-বাসীদের) পক্ষে হানিজনক তাঁহারা বলেন যে হতের চাহিদা এদেশে হতের আমদানী অপেক্ষা এত অধিক যে হতে ভ্যাজাল ছাড়া হওয়া অসম্ভব। ভ্যাজালের জন্য — ভিল উন্তিদপদার্থ (Vegotable—Product—অর্থাৎ নামান্তরিত বিলাত হতে আমদানী তৈল ইহা আমরা বেশী দাম দিয়া কিনিয়াও ভৃত্তি লাভ করিয়া থাকি।) মৃত, পচা জীব জন্মদের হইতে প্রাপ্ত চরবী প্যারাফিন (ভিলবৎ খনিজ পদার্থ কোরোসীন ভৈলরই গাঢ় প্রকরণ)

ইত্যাদি দ্রব্য গুলি ব্যবহৃত হয়। এইগুলির মধ্যে

প্যারাফিন কম অনিষ্টকর। গভর্গমেন্টের মতে
হাতের ভ্যাঞ্চাল বন্ধ করিলে—হাত আরও ছমূল্য
হইবে এখনই ৮০, 1১০০, মন সাধারণ মূল্য —
(ভদ্রলোক ও প্রাজ্যেটদের দোকানে গ্যারাণ্টি
দেওয়া গাঁটী হাত খা০ সের ভ্যাঞ্জাল হীন করিতে
হইলে কত দাম হইবে অনুমান করা শক্ত। কাঞ্জেই
ভ্যাঞ্চাল বন্ধ করা যুক্তিযুক্ত নয়—আর প্যারাফিন
আমদানী বন্ধ হইলে অন্যান্য অনিষ্টকর বস্তু—
বিশেষতঃ পচা জন্তদের হইতে প্রাপ্ত চব্বা ব্যবহার
হইবার সম্ভাবন।—সেই জন্য প্যারাফিন মিশ্রিত
"থাঁটী" হাতই এদেশবাদীদের পক্ষে উৎকৃষ্ট দ্রব্য।

পরাধীন, অপরিবর্ত্তনীয় সামাজিক নিয়মবন্ধ জীব বাঙ্গালী আমরা—স্বৃত্ত বলিয়া—বাজারে যাহাই বিক্রিত হইবে—তাহাই ব্যবহার করিতে বাধ্য— ব্যবসাদার রাজার জাতি ব্যবসার হানির ভয়ে আমাদের খাত্ত সম্বন্ধীয় বিশুদ্ধতা রক্ষা করিতে পরামুখ—সমাজরীতি ও নিয়ম পরিবর্তনে ভীত আমরা স্বৃত্ত নামে চলিত (মুল্যেন প্রক্রেথ দ্রব্যম্) যে তিল, উদ্ভিদ পদার্থ চর্বিব (পচা গরু মহীষের হইলেও) ও প্যারাফিন ব্যবহার ক্রিয়া জীবনধাবণ করিতে বাধ্য নতুব। অধর্ম হইবে!!

দলপতিরা, ব্রাহ্মণ সভা ইত্যাদি বিধান দাতাগণ ও পণ্ডিতমণ্ডলী স্থ্যু কাহাকে সমাজ চ্যুত করিতে হইবে--কাহার কন্মার বিবাহে বাধা দেওয়া হইবে--না করিয়া কি করিয়া সমাজের লোকেরা আধুনিক-বিজ্ঞানলক জ্ঞানগুলির দ্বারা উপকৃত হইয়া জীবন ধারণ করিয়া উন্নতি করিবে সেইরূপ নিয়মাদি পরিবর্ত্তন করিলে ভাল হয়। এ বিষয়ে-সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ হওয়া বাঞ্চনীয়।

বিবিধ।

বিদেশী তিনি—গড়ে প্রতিবর্ধে ভারতে বিদেশী
চিনি কম বেশী ২৭কোটা টাকার আমদানী হইয়া থাকে।
হিরশাক্ষর বাবুর দোল—স্বর্গীয় বটক্ষপালের
উপযুক্ত কর্মী পুত্র ভভূতনাথ পালের অরণার্থ চুটুড়া
ক্ষবিদ্যালয়ে হরিশঙ্কর বাবু বঙ্গীয় গভন্মেন্টের
কৃষবিভাগের হস্তে ৫০ হাজার টাকা দান ক্রিয়াছেন।

লীগ অব নেশনসের খাস্থ্য বিফাগ সম্প্রতি যে বুলেটন বাহির করিয়াছেন তাহাতে দেখা যার যে, পৃথিব র সত্যদেশসমূহের মধ্যে ভারতই একমাত্র স্থান যেখানে কলেরা সংক্রামক ব্যাধিরপে এখনও বর্ত্তমাম মাদ্রাজ্ঞের সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগের ডিরেক্টার কর্নেল রাসেল এসম্বন্ধে "কারইষ্টার্প এসোসিয়েশনে" বলিয়াছিলেন যে, গত ২০০ বংসর যাবং বাঙ্গালাদেশ কলেরার আবাসস্থল বলিয়া গণ্য হইয়া আসিতেছে ভারতের প্রায় সর্ব্বেই কলেরা রোগে প্রতি বংসর বহু লোকের মৃত্যু হয়, এবং একমাত্র বাঙ্গালাদেশই গত বংসর ১২ হাজার লোক কলেরায় প্রাণ হারাইয়াছে।

দীর্ঘ জীবি-

চীনদেশে ওয়াংসিং ঝেচুয়ং নামক নগরের নিকটে ক:ইসিং নামক গ্রামে লীভিমাং নামক এক বৃদ্ধ বাস করে। তাহার বয়স ২৫০ বংসর। ১০০ বংসর পর্যান্ত মঞ্বাশের বিভিন্ন রাজার অধীনে সে সৈনিকের কাষ করিয়াছে। এত বয়স হইয়াছে, তথাপি এখনো সে ৪০ মাইল করিয়াইটিতে পারে বলিষ্ঠ যুবকের মত আহার করে। সে ১৪ বার বিবাহ করিয়াছে, এক একটি পদ্ধা বৃদ্ধা হইয়া বাওয়ার পর টাট্কা যুবতী দেখিয়া ন্তন পদ্ধী গ্রহণ করি য়াছে। বুদ্ধের বংশ এগার পুরুষ পর্যান্ত নামিয়াছে; বংশধরগণের সংখ্যা ২৮০। তাহার বর্ত্তমান পদ্ধীর বয়য় ২৫ বৎসর মাত্র।

ত্রুত ছাব্রি-ওহিওর, টোলেডো নামক স্থানে

এক অস্তৃত ঘটনার বিবরণ পাওয়া যাইতেছে। সাড়ে জিন

বৎসর বয়সের একটি বালক হঠাং চার ফুট লম্বা হইয়া

একট পরিণত বয়য় মায়ুয়েম ভায় হইয়াছে। ক্ষমতা ও

এত আশ্চর্যারূপে বর্দ্ধিত হইয়াছে য়ে, সে তাহার মাডাকে
কোলে করিয়া বাড়ীর চারিদিকে বেড়াইতে পারে।

বালকটির নাম Clarence Kehr, ছয়মাস পূর্বের সে

সাধারণ শিশুর ভায় ছিল, কিন্তু হঠাং তাহার মাংসপেশীগুলি অসাধারণ বর্দ্ধিত হইয়া এই অল্প সময়ের মধ্যো সে
পরিণত বয়য়েয়র ভায় শক্তি সম্পার হইয়া উঠিয়াছে।

নাচের বছর — নউ ইয়র্কে নয়জোড়া যুবক যুবজী জনাগত ৫০৪ ঘণ্টা অর্থাৎ তিন সপ্তাহ নৃত্য কয়িয়াছেন। নিদ্রার প্রয়োজন হইলে নৃত্যসন্থার কাঁধে মাথা রাধিয়া সামান্ত কিছুকাল ঘুমাইয়া লইতেন!

সূর্ম্য — স্র্য্যের প্রকৃত বর্ণ নীল, বায়ুমণ্ডল মধ্যে থাকার জন্ম আমর উহাকে পীত অথবা স্বর্ণবর্ণ দেখিতে পাই। উচ্চ আকাণে উঠিলে আকাশকে কাল এ ং স্র্যোর বর্ণ উজ্জল নীল দেখার।

মং স্য ব্যবহার—বংগরে পৃথিবীর লোক প্রার চল্লিশ কোটা পাইও মুদ্রা মংস্তের জন্ত ব্যয় করে) সংখ্যাটি দেখিতে অত্যন্ত অধিক বলিয়া মনে হয়, কিন্তু পৃথিবীর লোক সংখ্যা হিসাবে, প্রতি লোকের বংশ্রের জন্ত শক্তবল ৪ শিলিং ব্যয় হয়। পৃথিবীর সমস্ত মংস্তভোজী ও মংস্ত শিকারী জাতিদিগের মধ্যে জাপান সর্বশ্রেষ্ঠ।

ডাও ন্বিপ্রদি ভট্টাচার্য্য—M. D. মহাশয় কলিকাতা টুপিকালে স্কুলের টুপিকার মেডিসিন্ (Tropical Medicne) এর অধ্যাপক নিযুক্ত হইয়াছেন।

কল্যার প্রতি উপদেশ।— গ্রীউপের**ডের** বন্দ্যোপাগ্যায় প্রণীত। কালীঘাট ৩৮নং ম হিম হালদারের লেন হইতে এক্সফানন্দ বন্দ্যোপাধ্যায় বি-এ কর্তৃক প্রকাশিত। মূল্য একটাকা মাত্র। বর্ত্তমান সময়ে নারীশিকা সম্বন্ধে বেশ একটা আন্দোলন দেখিতে **পাও**য়া যায়। কিন্তু সেই নারীশিকা কিরুপ ভাগের হওয়া উচিত সে সম্বন্ধে এখনও কোন ত্বির সিদ্ধান্ত হয় নাই। কিন্তু ক্সাদিগকে কিরূপণ্ডাবে শিক্ষা দেওয়া **আবশুক সে সম্বন্ধে উপেন্দ্র বা**বু এই **লিখিয়াছেন। আমর। অতীব মন**যোগের সহিত এই পুস্তকথানি পাঠ করিয়াছি। উপেন্দ্র বাবু কন্তার প্রতি **উপদেশেরচ্ছলে যে সকল** বিষয় লিথিয়াছেন ভাহা প্রত্যেক কন্তার পিতা বা অভিভাবকগণ যদি শিক্ষা দিবার **বাৰম্বা করেণ তাহা হইলে তাঁহাদের কলারা** যে আদর্শ কিন্তা হটয়া অগতের অশেষ প্রকার মঙ্গল সাধন করিতে পারিবে সে বিষয়ে সন্দেহ মাল নাই। আমরা প্রত্যেক **ক্ষ্যার পিডা** বা অভিভাবকগণকে অমুরোধ করিতেছি বে, তাঁহারা যেম এই পুস্তকথানি তাঁহাদের ক্সাদিগকে পড়িতে দেন। এই পুস্তকথানি প্ৰোক বিস্থালয়ে পাঠ্য পুস্তকরপে প**িগণিত হওয়া আবশুক**। 🗃 শিক্ষা বিষয়ক এইরপ সংগ্রহ আমরা থবই কম পিড়িয়াছি। এইরূপ পুস্তকের প্রচার যত হয় তত্ই र्भक्त ।

সচিত্র প্রাদ্রীবিত্যা।—ডাঃ শ্রীস্কথাংশুকুমার প্রেপ্ত প্রশীত। গ্রন্থাকার কর্তৃক কলিকাতা ৩৫ নং শ্রুম মিত্রের লেন হইতে প্রকাশিত। মূল্য ১৮০ স্থান।

ভা: গুণ্ড স্ত্রী চিকিংসায় বিশেষ পারদর্শী এবং কলিকাতা মেডিকোলস্কুলের ধাত্রীবিচ্ছার শিক্ষক ও অস্তান্ত রিচ্ছালয়ের ধাত্রী-শিক্ষার অধ্যাপক। এই পুস্তক ধাত্রীবিদ্যা শিক্ষার্থীদিগের পক্ষে বিশেষ উপধোষী হইধাছে। ইংরাজী ধাত্রীবিচ্ছা সংক্রাস্ত যে সকল পুষ্কুক আছে লেখক সেই ধরণেই এই গ্রন্থখানি বাঙ্গালা ভাষায় নিথিয়াছেন। ইহাতে ইংগাজী জনন্তিজ বাক্তিরা পাশ্চাতা ধাত্রীবিস্থা বিষয়ে জ্ঞানলাভ করিতে পানিবেন। সামাত্ত লেখাপড়া জানা মহিলারা পর্যান্ত এই পুন্তক পাঠে ধাত্রী শিক্ষা সম্বন্ধীয় সব বিষয় জ্ঞানিতে পারিবেন। আয়ুর্কেদ বিস্থালয় সমূহে ও হোমিও বিস্থালয় সমূহে এই পুন্তকথানি পাঠা পুন্তকরণে পরিগণিত হওয়া আবশুক আমরা এই পুন্তকের বহুল প্রচার কামনা করি।

জ্ঞা-শাসন। শ্রীনৃণেক্রকুমার বন্ধ প্রণীত। নারিকেলডাক্স (কলিকাডা, ২৬নং ষষ্ঠীতলা রোড "নির্মালা সাহিত্যাশ্রম" হইতে প্রকাশিত। মূল্য ১৮০ আনা।

আজকাল দেশের যেমন মন্তিম্ভা চমংকারা, অবস্থা হুইয়াছে তাহাতে জন্মশাসন বা Birth Control সমুদ্ধে বহু প্রবন্ধ লিখিয়। নূগেনবাবু খ্যাতি অর্জন করিয়াছেন। িনি এবিষয় লিখিবার পক্ষে অভিজ্ঞ ব্যক্তি। এন্স-শাসন সম্বন্ধে বাঙ্গালাভাষায় ইতিপূর্ব্বে আর কোন পুস্তক বাহির হয় নাই। গর্ভনিয়ন্তণের যতপ্রকার (যথা---প্রকাশ্র ও ওপ্র প্রাচ্য ও প্রতীচ্য, নব্য ও প্রাচীন, স্বাভাবিক, ও অবাভাবিক, কুত্রিম ও অক্কৃত্রিম, যন্ত্র ও তন্ত্র) মত ও পথ আছে, লেথক তৎ সমুদর ইহাতে বিস্ততভাবে আলোচনা করিয়াছেন। মরণপণের যাত্রী বাঙ্গালীর কল্যাণ কামনায় গ্রন্থকার যেরূপ নিভীকভাবে এই পুস্তকে জন্মশাসন সম্বন্ধীয় সকল বিষয়ের আলোচনা করিয়াছেন, ভাহাতে তাঁথাকে ধন্তবাদ না দিয়া থাকা যার না। যেরূপ দিন সময় পণ্ডিঃছে তাহাতে এই জাতীয় পুস্তকের বহুল প্রচার স্বাভাবিক: আমরা প্রত্যেক বাঙ্গালীকে এই স্থলর পুস্তকথানি পাঠ করিতে অফুরোধ করিতেছি। নুপেন্দ্র বাবুর জয় হউক। তিনি এই ধরণের পুস্তক রচনা করিয়া বাঙ্গালী জাতীকে মরণের পথ হইতে ফিরাইয়া আনিতে চেষ্টা করুন। পুস্তকের চাপা, কাগজ বাঁধাই সবই স্থন্দর।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street From, Gobardhan Piess, 12 Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutta.

সহ সম্পাদক —কবিরাজ শ্রীইন্দৃভূষণ স্নে আয়ুর্ব্বেদশান্ত্রী ${f L}.$ ${f A}$ ${f M}$ ${f \preceq}.$



কালা-আজর চিকিৎসায় ''এ্যা ণ্টিমণি'' ঘটিত ঔষধগুলির মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ



NEO-STIBOSAN 693-B

(p-A minophenylstibinic - acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাত্মদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কালা-আজর ্বিভাগে দিবর্ষত্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নিদ্ধারিত হইয়াছে যে---

নিও-প্রিবোসান—নির্দ্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।
নিও-প্রিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এগাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ তন্মধ্যে
আছে আশু ফল প্রদাও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও ঠিবোসান— শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।
ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৩১ জন রোগীর চিকিৎসায়
ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এগাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ সমূহের
কালা-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 653 (Von
Heyden)

Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাদের ১৮১ পৃষ্ঠা কিরূপে বিক্রয় হয় :—

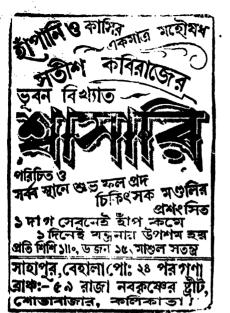
- (क) ১০টা এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স ০.০৫ গ্রাম। ,, ,, ,, ,, о.১ ,,
 - ,, ,, o.\(\xi\)
- (খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।
- (গ) হাঁসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্য ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও ৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায় প্রাপ্ত হওয়া যায়: —

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. "Bayer-Meister Lucius" P. O. Box 212, Calcutta.

्राता वर्षा कर वर्षा च्या वर्षा व



णागत्मत गर्शिय

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৬৭া৩ কর্ণগুয়ালিস ট্টিট, কলিকংতা। টেশিগ্রাম—Dauphin, Caluctta.

৪ বংগর বাবং আহিস্কৃত হইয় শত সহস্র হন্দান্ত পাগল ও সর্গপ্রকার বায়ুরোগগ্রন্ত রোগ আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া অথবা নায়বিক হর্মকেতা পভৃতি রোগে অব্যর্থ। পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়। প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

"স্বাস্থ্যের" নিম্নসাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মৃদ্য ডাকমাগুল সহ ২০ টাকা।
প্রান্যেক সংখ্যার মৃদ্য ১০ আনা। ফ:স্কুন হইতে মাঘ
গূর্ণ এক বৎসরের মৃদ্য লওরা হয়। কেন্ন বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাহাকে ফাল্পন হইতে কাগল লইতে হয়।
মৃদ্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

ক্রপ্রাপ্ত ক্রথেয়া। "ক্রান্ত্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাক্ষরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিক্ট পৌছান আবশ্রক।

প্রতিবাৰ্ত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিছা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জগাব দেওৱা মন্তব হয় না।

প্রক্রাদি। টিকিট ব টিকানা নেখা খাম দেওরা খাকিলে অমনোন ত রচনা ফেরত দে রা হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসধ্বে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ। বিভ্রোপ্র। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন করি ত হইলে, ভাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

আলীল বিজ্ঞাপন ছাপা, হয় না। ব্লক ভালিয়া গেতে ভজ্জন্ত আমনা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বৰ্থন বন্ধ করিবেন ব্লক থকিলে সলে সঙ্গে কেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইঃ গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

প্র লিভিনে বাজালা ও হিন্দি সংস্করণ স্থাছ্য। বিজ্ঞাপণেয় হায় বানাল হয়।

> ত্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি, (সন্ধাধিকারী)।

কাৰ্য্যালয় >•> নং কৰ্ওয়ালিস ষ্টাট, কলিকাডা।

কৃষি-সম্পদ।

(গত বৈশাখ মাসে ১৮শ বর্ষে পদার্পণ করিয়াছে।)

বালালাভাষার প্রকাশিত একমাত্র কৃষি-বিষয়ক সচিত্র মাসিক পত্র। অপ্রিম বার্থিক মূল্য ডাকমাণ্ডল সমেত ৩১ মাত্র।

প্রবন্ধনালনে অতুলনীয়, চিত্র সৌন্দর্যে) অপূর্বে ও সর্বত্ত উচ্চ-প্রশংসিত বাঙ্গালার কৃষি বিষয়ক সর্বপ্রেণ্ড ও বৃহত্তম পতা। ও তােক গৃহত্বেরই নিতা প্রয়োজনীয়। আমেরিকা, ইংলও, ফ্রান্স ও জাপান প্রতাাগত কৃষিত্তত্বিদ্বাপ, বন্ধ ও আদামের সরকারী কৃষি বিভাগের বহুসংখ্যক উচ্চপদপ্ত কর্মচারী এবং বহুদ্রশী ও অভিজ্ঞ অনামধ্যতি ব্যক্তিপিরে সকলেই কৃষি-সম্পদের নিয়মিত লেখক। ইংগেরে সিখিত কৃষি প্রথক এবং বহু বিষ্ণাপ্রই ধারাবাহিক প্রবন্ধাবরে ১৮ বংসর বাবং কৃষি-সম্পদে প্রকাশিত ইইতেছে। কৃষি সম্পদে প্রত্যেকটি প্রথম্বই বর্গ জ্ঞানত বহুতথাপূর্ব বর্গ শিক্ষাপ্রয় । নানাজাতীয় শাক-সজী, তরিতরকারী, কৃল ও ফলের চাব, আয়কর উদ্ভিদ চাব, গ্রহণালিও পক্ষী চাব, মসলা-চাব প্রখ্যান্ত পো-চিকিৎসা কৃষি শিল, সার-বিজ্ঞান, ধনার বচন, কৃষিবচন, উদ্ভিদ্ভত্ব এবং দেশী ও বৈদেশিক চাব-বাস-প্রণালী প্রধানত: এই সকল বিষয় বৃধি-সম্পদে নিত্র উভাবে আলোচনা করা হয়। একমাত্র কৃষি ব্যতীত এক্ত কোনও বিষয়ই কৃষি-সম্পদে প্রকাশিত হয় লা; এবং ইংতে কোনও বালে প্রবন্ধ বহুর লা। কৃষিত্বত্বের বহুর প্রচার কামনায়, প্রথম বর্ষ হইতে পঞ্চনশ্ব ব্যর অর্থাৎ ১০১৭ হইতে ১০১সাল পর্বাস্ত হ

পুরাতন ক্লুষি-সম্পদের

প্রত্যেক বংসরের সম্পূর্ণ সেট্ (বাদশ সংখ্যা একতে) এক তৃতীয়াংশ মূল্য প্রথণি ১ টা চার প্রপত হইবে। প্রাচন পতিকা অত্যন্ত সংখ্যকই আছে। এ আশাতীত হ্বোর বেশীদিন রহিবে না। হতরাং যাঁহারা এ অনুলা বঃ সংগৃহ করিলা পর্বের স্থাবহার করিতে চাহেন, উহারা 'নিন কতক প্রেই লওয়া বাইবে' বলিয়া চুপ করিলা রহিবেন না—বাহা প্রচ্চই হ্বোন, ভাহা লীবনে এই একবার আইসে মাত্র; উহা হেলার হারাইলে আপ্শোসের সীমা থাকে না। প্রাচন কৃষি-সম্পদের নূত্র সংশ্বরণের স্থাবনা নাই — একবার ফুরাইয়া গেলে, উহা আর ক্থনও পাইবে না।

পুরাতন কৃষি-সম্পদ ভি: ফি: করিরা পাঠান হয়। স্তরাং যিনি যত বৎসরের কৃষি-সম্পদ লইতে ইচ্ছা করেন, তত বৎসরের স্থান্ত মুল্যে ও ডাকমাগুলাদি (রেকেটারী করিরা পাঠাইবার ব্যরসহ) মনিঅর্ডার করিরা পাঠাইয়া দিলেই ধরে বসিয়া সকল পত্রিকা প্রাপ্ত হইবেন, ডাকমাগুলাদি একবংসরের পত্রিকার জন্ম। ত আনা এবং একাধিক বৎসরের হইলে প্রতিবৎসরের জন্ম। লাগিবে।

টাক। পাঠাইবার ঠিকামা— গ্রীনিশিকাস্ত। ঘোর কৃষি-সম্পদ অফিন, ঢাকা।

কলিকাতা আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাস পাতালের অন্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান "স্বাস্থ্য" ও "আয়ুর্বিজ্ঞান" পত্রছয়ের সহযোগী সম্পাদক,

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ দেন আয়ুর্কেদশান্ত্রী এল,এ,এম,এম, প্রশীত

নুতন পুস্তক

বাঙ্গালীর খাদ্য

মহামহোপাথ্যায় কবিরাজ শ্রীযুত গ্রাধনাথ সেন স্বর প্রতী এম, ়ে এল, এদ মহোদয় শিখিত ভূমিকা সম্বাদি ।

> অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাছদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে। ব্যাহ্র বাহাদুর ভাঃ ই যুক্ত চূলীলাল বস্তু দি আই, ই বলেন – ''আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।'' মুল্য ॥০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও ভাষার বহু পরীক্ষিত সহজ প্রাপ্য ঔদা হাবা চিকিৎসা হইতে প্রদান্ত হঠরাছে। কবিরাজ শিরোমণি শ্রীযুক্ত স্প্রাহ্মানোজন আচ্চস্পৃতি মহাশন্ন বলেন এ পুস্তাকর হারা দেশের ও দশের উপ্কার হইবে। মুল্যা ৮০০ দশ কানা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ খ্রীট, কলিকাতা

ম্যালেরিয়ার পর গুর্বলতা

ভাক্তারখানায়

রক্ত ও স্নায়ু উভয়ই ম্যালেরিয়ার দোবে আক্রান্ত থাকে। কুইনাইনে ম্যালেরিয়া সারে কিন্তু ছরের পরের তুর্বলভায় ইহা কিছুই করিভে

(a

পারে না।

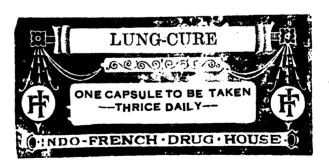
স্বত্র পাওয়া যায়।

স্যানাটোক্তেন ব্যবহারে স্নায়বিক তুর্বলতা, ইত্যাদির ভয় হইতে তুরে থাকুন, পুরাতন বল আবার লাভ করুণ স্যানাটোক্তেন বল পুর্ণ উপাদানে হৈয়ারী। একজন বাজলার চিকিৎসক ডাক্তার H. W. S. বলেন—স্যানাটোক্তেন ম্যালেরীথার তুর্বলতাতে অভিশয় ফলপ্রদ।

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD

শাস, কাস, হাঁপানী, হাক্সা, ক্ষহ্ম রোগী
আর হতাশ হইবেন না!



ফুস্ফুস ও কঠনালীগ ত যাবতীয় রোগে ইহা মন্ত্রশক্তির স্থায় কার্য্যকরী।

গোল এন্দেট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, ক(ওয়ালিস ট্রাট, কলিকাডা।

नगमनगन रेनिमथरबन्म काम्मानी निमिर्छए

হেড্ অফিস, ৭, চার্চ্চ লেন, কলিকাতা। ইহা একটি প্রকৃত ভারতীয় জীবনবীমা কোম্পানী

অংশগত মূলধন—১০,০০,০০০ দশ লক্ষ টাকা দঞ্চিত মূলধন—১,২০,০০,০০০ এক কোটী যিশ লক্ষ টাক।

৫০,০০,০০০ পঞ্চাৰ লক্ষ টাকার অধিক বীমাকারিগণের দাবীপুরণ করা হইয়াছে।

এই কোম্পানী অতি অল প্রিমির্মে গীমাবিশেষজ্ঞ পণ্ডিতগণের অভিমত অনুসারে জীবন-বীমার কার্য্য করিয়া থাকে। মধ্যবিত্ত ভদ্র জনসাধারণের জন্য জীবন-বীমার ইহারা কয়েকটা অভিনব লাভগনক ব্যবস্থা করিয়াছে। এই সকল ব্যবস্থা ধার। পরিবারবর্গের ও অনুগত ব্যক্তিগণের গ্রাসাফাদনের ব্যবস্থা করা ধাইতে পারে।

পুত্রকন্যাগণের শিক্ষা ও বিধাহের বার সন্ধুলন যে কিরুপ আরাসসাধ্য তাহা প্রত্যেক অভিভাবকই সমাক উপশ্রিক করিতে পারেন। এই ন্যাশান্যাল ইন্সিওরেন্সের সহিত বীমা করিলে উক্ত সম্ভার মর্থাৎ আয়ের অধিক ব্যয়- বাছ্চ্য-সম্ভার সমাধান হইতে পারে ইহাতে আপনার যদি আছা থাকে, তাহা হইলে এই কোম্পানীর নিয়ম:বাদির জন্য আবেদন করুন।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স থার্মোমিটারের প্রস্তৃতকারক।
পূথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত—

থার্ম্মোমেটারের উপর হিন্তা থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতে সর্ব্বত্র পাওয়া যায়।

ষদি আপনাদের কিনিতে অস্থবিধা :র, আমরা স্থবিধা দতে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

Special Representative :- A. H. P. Jennings,

Sole Agents :- ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F. Clive Buildings, Calcutta.

সাবধান। আমাদের থার্মোমেটার জাল হইতেছে।

ষদ্ধীর্ণ, অমুশ্ল, পেট্রব্যথা ইত্যাদিতে টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট---

> ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

ইতে**াক্রেঞ্চ** ড্রগ হাউস

শোলএজেণ্ট—

বন্ধভ এও কোং

১০১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

The same

অশোকারিপ্ত

অধিকাংশ

<u>জীরো</u>গে

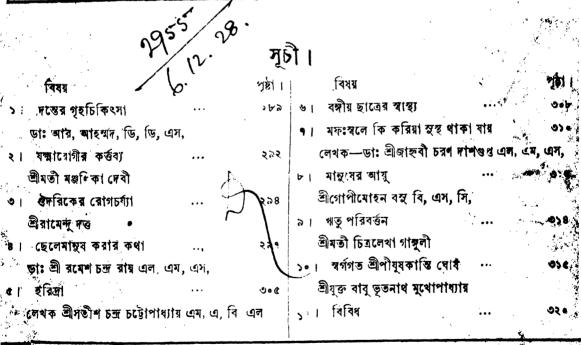
বিশেষ

উপকারী।

এক শিশি ২ টাকা, তিন শিশি জ টাকা

দি, কে, দেন এও কোং লিঃ ২৯, কলুটোলা খ্রীট, কলিকাতা।





সম্পূদিক—ড়াঃ **শ্রাপ্ত ক্রেনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।**কার্য্যালয় —>০>, কর্ণপ্রয়ালিস খ্রীট, কলিকাতা।

Insurance & Reul Property Co., Ltd

Hend Office:

8, Dulhousi Square (East)

Chief Agencies:

Throughout India, Burma & Ceylon,

Offers most liberal terms: Advantages of Guaranteed Multiple Benefit Policy: Automatic Non-fofreiture Policy: Investment Bond: Surrender Value and Loan on easy terms

FEMALE LIVES INSURED.

LIBERAL AGENCY TERMS

থামে্।–ফ্রোজিউন্

IDEAL ANTIPHLOGISTIC

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার কোলা, কগে। ও রস সঞ্চারে অমোঘ। ইলেকট্রো লিটিক ক্লোৱিল

E. C.

পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং দ্বিত বায়ে অদ্বিতীয়। বিস্তারিত বিবরণের জন্ম পত্র লিখন :

> সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোদপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাঃ অভয়কুমার সরকার D. P. H., M. B.

্ৰানীত ৷ বহুপ্ৰশংসিত পুস্তকাবলী।

- ১। ওলাউঠা রোগের প্রতিকার ও চিকিৎস। মূল্য—১)
- ২। বসন্ত রোগ ও তাহার চিকিৎসা। মূল্য—৩, টাকা।

প্রাপ্তিস্থান---বাহা এণ্ড কোৎ

কলেজ রোড, ফরিদপুর।

হুপ্রসিদ্ধ সাহিত্যিক-শ্রীরামেন্দু দত্তের নূতন গল্পের বই

फू ब्लाब्नी

নাৰ বাহাত্ব জ্বনধন্ন সেনের ভূমিকা সম্বলিত। বেশমেও বাঁধাই। দাম—১১ এক টাকা। প্রবাসী, ভারতবর্ষ, মাসিক বস্মতী জিলি কৈটা মাসিকের লেথক রামেন্দ্ বাবুর রচনার পরিচয় অনাবশুক। গল্পগুলির কথা সমাদোচকদের মুখেই প্রবণ কর্মন :—শুক্র শাসিকে নবীন হইলেও ওাঁহার কবিতায় ও গল্পে রচনা-শক্তির পরিচয় পাওয়া যায়। ওাঁহার.....এই নিল পুত্তক্ ভাল হইয়াছে, রচনা সরল ও অনাড্মর। পুত্তক্টি সাহিত্য সমাজে আদের লাভ করিবে।
ভোলিত বাহালি কেটা ছোট, অনাবশুক বাগাড়ম্বর করিয়া গল্পের কলেবর ক্ষতি করিবার চেষ্টা লেখক ক্ষেন নাই। হাহারই জ্ঞানগুণী স্থপাঠ্য হইয়াছে। লেখার ধ্রণও ক্ষর।

টেড

'ক্লোরোদক[']

মার্ক

🙄 ইলেক্ট্রোলিটিক ক্লোব্লিন 👑

মাত্র হই তিন ফোঁটাতে এক কলসি জলের সর্বপ্রকার রোগ বীজাণু বিনষ্ট হয়। জলের সাহয্যে যে সকল ভীষণ ব্যাধি বিস্তৃতি লাভ করে—(কলেরা, টাইফ্য়েড্ইভ্যাদি) ভাহাদের গতি রোধ করিতে আমাদের 'ক্লোক্রোদ্কে' অদিতীয়। কলেবার সময় জলের সহিত ইহা ব্যবহার করা প্রতি গৃহত্বের একান্ত কর্ত্ব্য। নিয়মিত ব্যবহারে কলেরার আক্রান্ত হইবার ভয় নাই। সকল সময় এক শিশি ঘরে মজুত রাখুন।

সকল বড় ডাক্তার খানায় পাওয়া যায়।

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা।

বিশ্বৈশ্বর রস দেশীয় গাছ গাছড়ায় গ্রন্ত ব্রটিক

এপর্যান্ত ম্যালেরিয়া জ্বের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ অ.র কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টপ্রামের ডেপুটী ফ্যাজিট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পুজনীয় শ্রীযুক্ত বাবুষতীক্রমোহন ব্যানার্জির বলেন:— (অনুবাদ)

'আমাব গুইটি সন্তাম ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে কন্ট পাইতেছিল। অধিক-পরিমাণে কুইনাইন ও অভাভ এলোপাাথিক উষধ ব্যবহারে কোন ফল না হা য়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্ধোয় আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হটয়াছিল। সেই অবধি যথনই আবশ্রক হয়, আমার নিজ্প পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই উষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অভ্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কোটা ্র টাকা। তিন কোটা ২।১০, ভি: পি: তে লইলে আরও।১০ আনা বেশী লাগে। ভালোর কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্ভিজ, (Febroma Ltd) ২৬৬, বছবাজার প্রীট, কলিকাভা।

৽ৣ৽৽৽৵৽৽৽৽য়৽৽৵৽৽৽৵৽৽৽৽য়৽৽৽য়৽৽৽য়৽৽৽য় কিং এও কোং

ট্টি ৮০ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ট্রাট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাম্রাক্রন উব্যম্পের মুক্যা—অরিষ্ট ৮/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১০ হইতে প্রতি

ত ক্রম ।০/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ড্রাম ।

ক্রিক্রেকা প্রহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর প্রতি

উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২১ টাকা

্বী ইনফ্যানটাইল লিভাৱ ডা: ডি, এন জ্বীয়া এম, ডি, ক্বত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃ: কাপড়ে জ্ব ধ্বীধান মূল্য থা• টাকা।

অজীর্ণ অমুশূল ইত্যাদিতে ভাইকোসিণ্ট ভ্যাবলেট ব্যবহার করিবেন



नित्र छ जित्र

দ্ববলতায অবসাদে.

বাবহার করুন ৮

Deschiens' syrup

ভেসিয়ান সিরাপ।

ইটিবলৈ সমত পৃথিবীর্যাণী ০০০০ গ্রিণ হাজার জাজার এই যা জীকার করিয়ানে যে এই জীয় ধারীর সামত রোগীকে আব্যোগ্য করে এবং আশা ও গজি প্রধান করে।

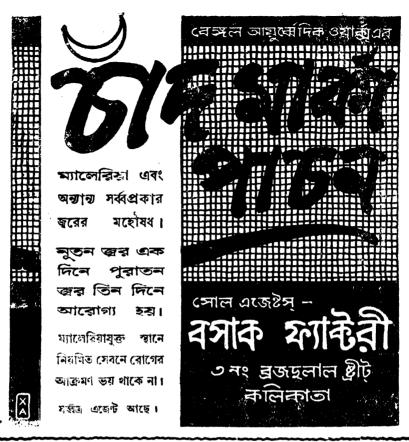
ইয়া ধারীর সামত রোগীকে আব্যোগ্য করে এবং আশা ও গজি প্রধান করে।

ইয়া প্রধানীন "ডেসিয়ানস,পার্মিকা,ক্রাস্থা"এই নাবের প্রতি লখ্য রাধিবেন।

সমত ঔষবাপথে এবং বাজারে প্রতিবা।

গাইকারী বিজ্ঞাতা—ডেই,বি,দাভরা, হচনং প্রান্ট রীট, ক্লিকাতা।

INSIST ON THE NAME OF DESCHIENS.



ডাক্তার স্থন্দরীমোহন দাস প্রণীত ১৷ শিশুসক্তন প্রথাস শিক্ষা

প্রথম শিক্ষার্থিনী, বিশেষতঃ ডিষ্ট্রিক বোর্ডের ধাইদের জন্য-নূল্য। ১/০ আন। মাত্র।

২৷ সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তব্র

চতুর্থ সংক্ষরণ

পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত।

প্রথমভাগ—ঘরে ঘরে শিক্ষার জন্য--- মূল্য ১ টাকা মাত্র।
প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ একতে বাঁধন—মূল্য ২ টাকা মাত্র।
"ধাত্রী বিভাশিক্ষার্থী ধাত্রী ও স্বাস্থ্য-তত্ত্ব শিক্ষয়িত্রা লেডী ভাক্তারদের
পক্ষে উৎকৃষ্ট পুস্তক।" ডাক্তার বেণ্ট্লী
বড় বড় ইংরেজী এন্থের জটিল বিষয়গুলি বুনিতে হইলে প্রত্যেক বাঙ্গালী
ছাত্রের এই স্থলভ গ্রন্থ পাঠ করা উচিত।

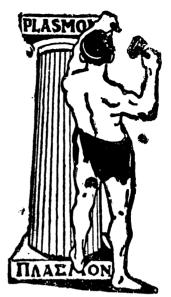
৩। রুকা ধাত্রী রোজ নাসচা

মূল্য ५० আনা। **প্রোক্তিস্থান ?—১০৯ নং আপার সারকুলার রোড কলিকাতা**।

সহব্দে দ্রবণীর, স্বাদহীন এই চুর্ণ, স্নাগ্র্মগুলী, মন্তিক অস্থি ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্ব্বোভ্যম থাত্ত সামগ্রী। গাভীত্বত্ব হইতে প্রস্তুত : এই স্বাভাবিক ছানা জাতীর "প্রোটিড" থাত্তটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ্ঞপাচ্য এবং শরীরে সত্তর সংগ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে "প্লাশমন" বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এল্বুলিন, ফস্ফেট লাইম্, আররণ (লোহ), সোভিরাম্ লাবণিক পদার্থের প্রাচ্থ্য হেতু "প্লাশমন''
আদর্শ থায়।



PLASMON-ARROWROOT

প্রাশমন এরারুট!

সাধারণতঃ বাজাবে যে সমস্ত এরারুট প্রচণিত আছে তদপেকা প্লাশামন্ এরারুট সহস্র গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে ম্বিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশামনের গুণে গুউপকারিতার নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্ধারোগে, পৃষ্টিকর থাতের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকাচ ও পাকাশরের যাবতীয় রোগেই 'প্রাশ্যন'' সর্বোভ্য পথা।

শরীর প্রিসাধনে "প্রাশমন" মাংস অপেকা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উক্ষত্ত্ব সহ "প্রাশমন" মাংস অপেকা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উক্ষত্ত্ব সহ "প্রাশমন" সেবনে অত্যুৎকৃষ্ঠ ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সৃহজেই প্রস্তুত করা যায়:— হই চামচ পরিমাণ 'প্রাশমন" এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মস্থা করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া হথে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে থাকিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন-এরারট, বিষ্ণুট, কোকো, ওট্ন, চকোলেট, কর্ণস্লাওয়ার এবং কর্ণপাউভার রোগীর পান উপযোগী, এবং কৃচি অসুবারী দেওয়া যায়।

मकल প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যা মুফ্যাক্চারের প্রতিনিধি—

সিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

My System of Physical, Culture

Capt. P. K. Gupta I. M. S. Bs. 38

প্রত্যেক গৃহত্তেরই পড়া উচিত

গ্রন্থকারের নিকট ১০০C Musjid Baree Streetএ পা ওয়া বায়।



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবেট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বুজাস রোগ নামক একরূপ ভীষণ রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোগ এবং "দ্যা পশ্চিমে" জাতীয় রোগের সহিত অফুরূপ। "বহুকলে পূর্বের বালী গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার থুব সৌদাদৃশ্য আছে।

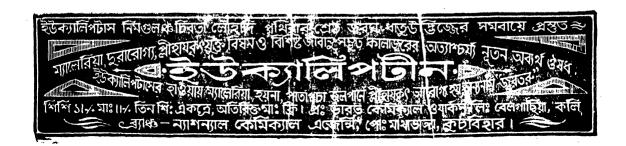
আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টিন প্যাক করা যে সকল থাত আমদানী হয় সে সম্বন্ধে কোনও রূপ কড়া আইন না থাকায় বহুদিনের প্রস্তুধ্বালী বা কুত্রিস বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুভ্ত থাত বা "ফুড" নামধেয় রোগী ও শিশুর পথ্য বিনা বাধায় যথেচ্ছাভাবে বাজারে বিক্রয় হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দরুণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্দের্ব প্রস্তুভ টিনে বা শিশিতে ভরা বালি, ফুড ইত্যাদি জিনিয় নি:সংস্থাতে ব্যৱহার কবিয়া থাকি বং ন:নারপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাশ্চাতা স্বৃত্য দেশ সকলে এ রকম ইইবার

উপায় নাই। সেধানে নির্দিষ্ট সময় উত্তার্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া ১য়।

বছদুর দেশ দেশাস্তর হইতে আনীত এবধিধ বালী বা ছুড সকলে মথেচ্ছাভাবে ব্যবহার করায় হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে; সেই জন্ম বলি—এদেশে উৎপন্ন টাট্কা ও সন্ম তৈয়ারা ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত :—

কে, সি, বস্থ এণ্ড কোংর "পার্ল বার্লী" বা পাউডার বার্লী"

াবহার করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষ্ করুন, বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্ত পাওয়া যায়।



পি, ব্যানাজির

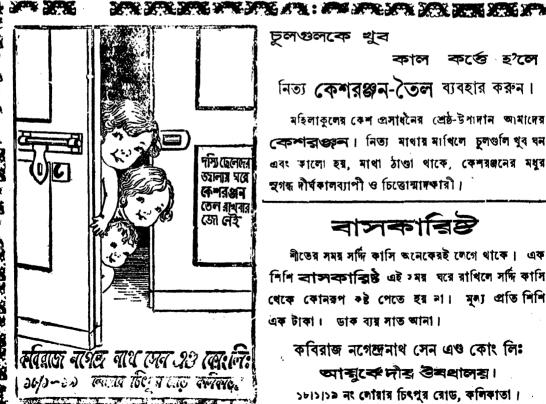
সপ দংশনের মহৌষধ।

টে ড "লেক্সিন" মার্কা।

ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়। মূল্য ১, টাকা, ভিঃ পিতে ১॥০ টাকা।

১২ শিশি ১০॥০, ভিঃ পিতে ১১।০. ৫০ শিশি ৪০., ভিঃ পিতে ৪২. টাকা। ১০০ শিশি ৭৫১, ভিঃ পিতে ৭৮১, ১৪৪ শিশি ১০৮১, ভিঃ পিতে ১১২১ টাকা। সমস্ত টাক। অগ্রিম পাঠাইলে ভি: পি: খরচ লাগে না।

> শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়। মিহিজাম, ই, আই, আর; (সাঁওতাল প্ররণা)।



চুলগুলকে খুব

কর্ছে হ'লে নিত্য **কেশ্রঞ্জন-তৈল** ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনৈর প্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশব্ৰঞ্জন। নিতা মাথার মাধিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং ফালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর প্রগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোমাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সদি কাসি জনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকাবিষ্ঠ এই সম ঘরে রাখিলে সদি কাসি থেকে কোনরপ কট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ভাক বায় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ আস্থাব্দিনীয় উপথালয়। ১৮।১।১৯ নং লোৱার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।



বাদগেটের ক্ষিভার স্পেসিফিক।

পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে যুসঘুদে ও পালাজ্বর, ম্যালেরিয়া, যকুতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাল্পতা ও তুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিরম—পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বংদর পর্য্যন্ত চা চামচের ২ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বংদর পর্যান্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বংদর পর্যান্ত ৩০ ত্রিশ কোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি কোঁটা। জ্ববিরামকালে আহারান্তে অল্ল জলের সহিত দিবদে তুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ, দাম · · · ২১ ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ · · · ১১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিফস্, ১৯ নং ওল্ড কোট হা উদ খ্রীট, কলিকাতা।

Brand & Co., Ltd., London. Invalid Food Specialists,



Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to Mr. A H. P. J. NNINGS, Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



বড় বোতল ১৬ দাগ

১৯০ চৌদ্দ আনা।

ছোট বোতল ৮ দাগ

১০ আট আনা।

ইনফ ুয়েঞ্জা ট্যাবলেট

ইনফ ুয়েঞ্জা ট্যাবলেট

ইনফ ুয়েঞ্জা ট্যাবলেট

ইনফ ুয়েঞ্জা ভাবিলেট

ইনফ ুয়েঞ্জা ভাবিলেট।

ডাইজেপ্তিব ট্যাবলেট।

ডিম্পেপসিয়া, জন্মশূল, পেট
ফাপা, বদহন্দ্ৰ ইভ্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা মাথ।
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ উষধ।

মূক্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
ক্ষেবি কিওর।
প্রতি কোটা।/০ আনা।
বােদের মলম।
ধোদ গাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
উষ্ধ।

্থকজিমা কিওর। প্রতিকোটা । ৮০ আনা। কাউর ঘায়ের মলম। দাদের মলম। প্রতিকাটা • খানা

স্থলভে সৰ্বপ্ৰকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা



সতের হাজার চিকিৎসক

কেন

উনকারনিসের

প্রশংসা করেন ?

চিকিৎসকগণ উইনকারনিসকে বিশুদ্ধ বলকারক অরিফ বলিয়া স্বীকার করেন।

তইনকারনিস্—গ্রীষ্মপ্রধান দেশে বাস হেতু মানসিক ও শারিরিক বিপদগুলির মূলে যে বিষক্রিয়া থাকে তাহা অপনোদন করিয়াছে বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে।

এই অরিষ্ট মাংস ও যবের সারাংশ সংমিশ্রণে এবং ম্যাক্সানিস্ হাইপোফক্ষেট যোগে অথচ কোনরূপ দূষিত দ্রব্য বর্জ্জিত হওয়ায় এমন একটা বলকারক ঔষধ যাহা রক্তহীনতা তুর্ববলতা, স্নায়বিক অবসন্নতা, জীবনীশক্তির সম্লত। ও অভ্যান্ত স্নায়্বটিত রোগে বিশেষ ফলপ্রদ। জ্বের পর উইনকারনিস্ অতি আশ্চর্য্য, শরীর শোধনকারী ঔষধ এবং সাধারণ তুর্ববলতা, অল্লাহার ও ঋতুর চরম পরিবর্ত্তন কালীন উপসর্গ সমূহ নিরাকরণে সমর্থ।

ভইনকারনিস্ আহার যোগায়, শরীর গঠন করে, ভেজবৃদ্ধি করে—রক্তপৃষ্টি করে এবং শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

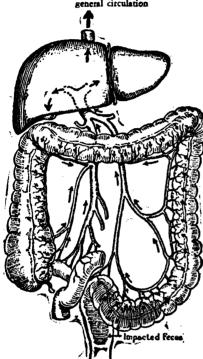
এই ঔষধটী একেবারে বিশুদ্ধ এবং ইহাতে কোন হানিকর দ্রব্যাদি নাই।



INTESTINAL STASIS

আহারীয় অবশিস্তাংশ যদি ১২ ঘণ্টার ভিতর সিকাম (Caecum) না ধা এবং ২৪ ঘণ্টার ভিতর মণ্ডবংশ নিঃসবণ নাহয় তাহা ইইলে আল্লিক বদ্ধতা

Toxic blood to heart and general circulation



The path of intestinal toxemia

(Intestinal Stasis) উপস্থিত হয়। ইহার কথকগুলি কারণ বর্তমান আছে:—

(১) আন্ত্রিক বিষসঞ্চার (২) এ্যাপেন-ডিক্স্এর পুন: পুন: প্রদাহ (৩) অস্তের কোলন নামক অংশের স্থানচ্যতি (8) यरथङ्ग ব্যায়ামের অভাব (e) বৃদ্ধাবস্থায় মাংসপেশীসমূহের পরি-**(**७) ক্ষমু চিত **₩1:1**3 (৭) ভন্মকালীন মাংসংগ্ৰীর শুক্ত (৮) জ্যাকসন্থে ঝিলিব 羽(電15 (১ হিভারসম্পকীয় (১০) ট্রান্সভাস কোশনের মোচড়ান ও দোমড়ান (১১) নানাবিধ পকেট ও পলির প্রতের্ভাব।

যদিও দৈনিক মল নিঃদরণ হয় তথাপে ৫০ হণ্টা হইতে ১০০ ঘণ্টা দিকাম (Caecum) সম্পূৰ্ণৰূপে থালি হহতে লাগে। স্তরাং ধীরে ধীরে আক্রিক বদ্ধতা (Stasis) আদে; এই বন্ধতা দুরীকরণ করিতে হইলে

শুন্ধতা নিধারণ করিয়া তৈলাক্ত করিতে Nujol অদিতীয়। তরল প্যারাফিন এর মধ্যে Standard Oil Co. র প্রস্তুত Nujol স্ক্রিব্য়ে প্রেষ্ঠ।

Nujol TRADE MARK

For Lubrication Therapy

Made by STANDARD OIL CO. (NEW JERSEY)

Distributed by MULLER & PHIPPS (India) Ltd.
Beli Ram & Bros.

GENASPRIN

জেন আসপিরিন।

(আসপিরিন জাতীয় ঔষধের মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট।)

মাধাধরা, দন্তপুল স্নায়র পীড়া প্রভৃতি রোগে চিকিৎসক
ও বোগী এক বাকো জেন আসপিরিনের উপকারিতার
উচ্চ প্রশংসা কংন। নিম্নলিথিত অবস্থাতেও জেন
আসপিরিন বিশেষভাবে ফলপ্রদ।

গ্রন্থীতে ব্যথা—বাত গেঁটে বাত (সর্ব অবস্থাতে)
অষ্টিও—আরথাইটিন, রিট্মাটিকেড আরগুটিন্
ইত্যাদি।

মাংসপেশীর বাধা, ফাইব্রোগাইন্সি এবং শামব্যাগো। মাংসপেশার রোগ—্যমন মাইআলজিয়া। সায়ুসম্বন্ধীয় বোগে—নিউরালজিরা, নিউরাইটিস্ বারসাই-টিস, বোগের দকণ অনিডা ও স্ফী বিদ্ধের স্থায় হয়।

ইন্সু্রেঞ্জা, সন্দি ইত্যাদি আধকপালে ও **অন্তান্ত** রকম শির:পীড়া, অনিক্রা রোগে বিশেষ ফল পাওয়া **বার।** ওতেরিয়ান ব্যথাও কাময়া যায়।

জন--তেন্ত্র, হাড়ভাল। জন, সাদি গর্নি, ম্যালেরিয়া কুইনাইনের সহকালীরূপে ব্যবহার হয়।

আবেদন করিলে জেন আদপিরিনের নিয়মাবলী সবজে পুতিকা মাদরের সহিত বিভরণ করা হইবে।

মাটিন ও হারিস,

৮ নং ওয়াটারলু দ্রীট, কলিকাতা।

আহামের বিভিংস, পার্শীবাজার খ্রীট, ফোর্ট, বোম্বাই।

একমাত্র প্রস্তুতকারক—জেনাটোসান লিমিটেড।

লাক্বরো, ইংলও।



পুরাতন



পায়ের ঘা

অনেক সময় চিকিৎসকের চক্ষুশূল হইয়া দাঁড়ায়—কারণ তাঁহার সকল প্রকার ঔষধের ব্যবহারেও রোগী সারিতে চাছে না

তুইজন বি**জ্ঞ** চিকিৎসকের



ব্যবহারে অভিজ্ঞতা দেখুন

(একজন ২০ বৎসর ও অপর ২৪ বৎসরের পুরাতন চিকিৎসক)
তাহারা এই উত্তেজক বীর্জাণুনাশক ঔষধটি স্বধু বা ইক্থিওল
(Icthyol) এর সহিত সকল কইনিয়ক ঘায়ে লাগাইতে বলেন—
ক্যেকজনের আরোগ্যেই ডাক্তারের যশ কৃতজ্ঞ রোগীদের দারা
বিদ্ধিত হইবে।

The Denver Chemical Manufacturing Co. New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bembay.



The Original & Standard Emulsion of Petroleum

Angier's Emulsion

is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

Bronchitis,

Sub-Acute and Chronic, There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in subacute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing, comforting " effects.



Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, of tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and climination of toxic material greatly facilitated.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

ON APPLICATION TO
MESSRS. MARTIN & HARRIS, LTD., 8, WATERLOO STREET, CALCUTTA.

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.

The most recent advance in the Antimony Treatment of KALA-AZAR

UREA STIBAMINE

কালাছরে Antimony চিকিৎসায় Urea Stibamine দর্কশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ (-Ureaর দৃহিত Para aminophenyl stibinic acid মিশাইয়া প্রস্তুত হইয়াছে)।

ইহা ব্যবহার করিলে থুব অর সময়ের ভিতরেই উত্তম ফল পাওরা বার।

ইহার গুণের বিশেষত্ব ঃ-

- (১) দুই হইতে তিন সপ্তাহ ব্যবহার করিলে রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে:
- (২) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলক্ষণগুলি ছতি সন্তর দর হর।
- (৩) ঔষধ ব্যবহারে রোগীর অসহ যন্ত্রণা হইবার কোন লক্ষণ হর না।
- (৪) যে সকল রোণীদের sodium antimony tartrate বা tartar emetic দ্বারা উপকার হয় নাও যে সকল রোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল ক্ষেত্রে ইহার কার্য্য অতীব স্থান্ধর এবং সর্বাপেকা ফলপ্রাদ।
- (৫) পরীক্ষার দেখা গিরাছে বে রোগের গোড়ার ৪ বা ৫টা ইনজেকসন কিলেই বা অনেক সময় ভাহার অপেকা কম ইনজেকসনেও রোগ সারিয়া বায়।

কেহ চাহিন্না পাঠাইলেই আমাদের ডাক খ্রচায় Urea Stibamine ব্যৰহার করিবার প্রশালী লিখিত পৃত্তিক পাঠাইরা দেওরা হইবে।

Urea Stibamine, Bathgate & Co. ও অন্তান্ত বিখ্যাত ঔবধ বিক্ৰেতাৰ নিকট পাওয়া ধার।

BATHGATE & Co. Chemists, Calcutta.



মায়োসালভারসন্

- ১। উপদংশ
- २। आम् (yaws)
- । পৌনপুনিক জ্ব (Relapsing fever)
 - ৪। বদস্টত্যাদির

কেন মায়োসালভারসন্ দিয়াই চিকিৎসা হয় ?

মাংসপেশীর ওতর বা ত্কের নিয়ে স্চিবিদ্ধ করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করিবার পক্ষে মায়োদালভারসন্ সম্পূর্ণ নিরাপদ। পৃথিবীর একজন বিখ্যাত রাদারনিক Prof. Ehrlichএর দ্বারা প্রস্তত্ত; Neo-Salvarsan বাহা উপরিউক্ত পীড়াসমূহে শিরার ভিতর ব্যবহারের জন্ত জাতীর মহাসভ্য (League of Nations) আদর্শ ধার্য করিয়াছেন ভাহার স্থারই মায়োদালভারসনও সম্যুক্ত ফলপ্রদ।

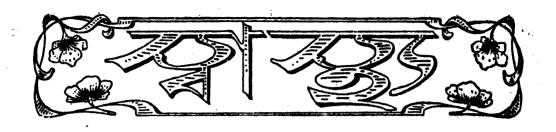
সাবধান আল হইতেছে, মোড়কের উপর নিয়লিখিত কথাগুলি দেখিয়া লইবেন ঃ—
Specially manufactured for the Tropics
And packed for British India, Burma
Ceylon &c. and imported by Havero Trading
Co. Ltd., or (the Colour & Drug Co.,
Ltd., our predecessors)

Sole Importers :-

হাভেরে ট্রেডিং কোং, লিঃ

পোঃ বন্থ নং ২১২২ ১৫, ক্লাইভ ষ্ট্ৰীট, কলিকাতা।





ষষ্ঠ বৰ্ষ]

গগ্ৰহায়ণ-->৩৩৫

্ ১০ম সংখ্যা

দক্তের গৃহচিকিৎসা।

ডাঃ আর, আহদ্মদ, ডি, ডি, এস্ (Principal Dental College, Calcutta.)

দন্তের গৃহচিকিৎসার উদ্দেশ্য হইতেছে দন্তক্ষয়
নিবারণের সাহায্য করা ও যে সকল মাংস পেশার
সাহায্যে দন্ত চোয়ালে সংলগ্ন থাকে উহাদিগকে
সবল করা। খাত্য জান হইবার পূর্নের দন্তবারা
চবিবত হয়, স্কুতরাং মুখ গহরর পরিস্কৃত রাখা
একান্ত প্রয়োজন। রোগা যদি আপনি মুখ
গহরর পরিস্কৃত রাখিতে যত্মশীল না হন সাধারণতঃ
দন্ত চিকিৎসক ষ্থাসাধ্য কৌশল প্রয়োগ করিয়াও
দন্তক্ষয় নিবারণ করিতে পারেন না।
দন্তের তায়ে দন্তের ভিত্তি যাহাতে স্থান্ট থাকে

সে সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

এরপ অনেক দস্ত আছে যাহা সম্পূর্ণরূপে
নীরোগ অগচ শিথিল ও অকর্মণা হইয়াগিয়াছে
কারণ যে পেশী দারা উহা মাড়ীতে সংলগ্ন উহা
ব্যাধিজীর্ণ হইয়া গিয়াছে। স্থদ্চ ভিত্তি ব্যতিরেকে
বেরূপ স্থুরমা অট্টালিকার কোন মূল্য নাই সেইর্নিপ
সংলগ্নকারী মাং পেশা সকল সবল ও দৃঢ় না

থাকিলে স্থচারুগঠন **प** खु পংক্তির প্রয়োজনীতা নাই। প্রতি দন্তের চতুঃপার্যন্ত পেশা সকল ব্যাধি দারা আক্রান্ত হইবার সূত্র পাতেই স্থদক্ষ দন্ত চিকিৎসকের নিকট চিকিৎসা করাইলে আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা আছে। দম্ভপীড়াকে সম্পূর্ণরূপে নিবারণ করিতে পারিলেই উত্তম ভাহা না পারিলে পীড়ার সূত্রপাতেই উহার নিবারণ করা উচিত। দন্ত অক্ষত রাখিতে হইলে দন্ত-ডিবির প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে, সমুদয় মুখ গহবর পরিষ্কৃত রাখিতে হইবে, কঠিন খান্ত চৰ্বন করিতে হইত্তে মাডি মর্দ্দন করিয়া দন্তের পারিপার্শ্বিক স্থানে রক্ত সঞ্চালনের উদ্রেক করিয়া মাড়ি স্থান্ট রাখিতে হইবে। দেহস্থ যাবতীয় সুষিত পদার্থ দেহ হইতে নিকাশিত না হইলে দেহের সর্বব অক্পপ্রভাকেরই রোগ বীজাণুর সহিত সংগ্রামের শক্তি কমিয়া আসে: মুখ গহবরত্ব পেশী সকল দেহেরই অংশ 🕏 অতএব মুখ গহরর স্থার রাখিতে হইলে যাহাড়ে সমূদয় দেহ স্থাং থাকে তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে i

মা.ড়কে মৰ্দ্দন করিতে হইবে।

সাধারণতঃ এই ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত আছে যে মাজির উপর বুরুশ চালনা করিলে মাজি ক্ষয় প্রাপ্ত ইয়। বুরুদ দিয়া যথোচিতরূপে দন্ত মার্জ্জনা না করিলে যেরূপ দন্তের হানি হয়, তদ্রেপ মাজির উপরে অসুচিত ভাবে বুরুশ চালনা করিলে মাজির হানি হয়। দন্ত বুরুশ দিয়া উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিতে হয়। জিবছোলা দারা জিহ্বা উত্তমরূপে পরিকার করিতে হয়। অবশ্য ইহার জন্য বুরুশ যথোপযুক্ত ভাবে চালনা করিতে শিক্ষা করা উচিত।

এক পদ্দা তুলা দিয়া মাড়ি মর্দ্দন করা যাইতে পারে। অথবা একথণ্ড পরিদ্ধার বস্ত্র ভিজাইয়া ভর্জনি দারা ধরিয়া দন্তের গোড়ায় চাপ দিয়া মর্দ্দন করা যাইতে পারে। দন্তের উপকারিতা রক্ষা করিতে হইলে দন্তমার্জ্জনা করা যেরূপ আবশ্যক কেহ কেহ মনে করেন যে যাহার মাড়ী সবল নহে তাহার পক্ষে মাড়ী মার্ক্জনা করা তেতাধিক আবশ্যক।

অনুপযুক্ত খাগ্য দস্ত ও মাড়ির ব্যাধির স্পৃত্তি করে।

আমাদের আধুনিক দৈনিক খাত হইতে মাড়ির কোনওরূপ চালনা হয় না। এই নিমিত্তই কুত্রিম উপায়ে মাড়ির চালনা করা প্রয়োজন। অধিক পরিমাণে কেক, রসগোলা, সন্দেশ, পায়স রুটা, বিস্কৃট ইত্যাদি আহার করিলে কোষ্ঠবন্ধতা হওয়া সম্ভব; এই সকল খাত আঠাল স্থতরাং দন্তের চতুম্পার্যে জমিয়া থাকিয়া দন্ত ও মাড়ির পীড়া জন্মায়। মংস্থা, মাংসা, ডিম ও পনির প্রভৃতি প্রোটীন নিযুক্ত খান্ত অধিক পরিমাণে আহার করিলেও ভাগতেও কোন্ঠকাঠিত উৎপন্ন হয়। এইরূপ উপযুক্ত নিক্ষাশনের অম্ভাবে দম্ভপাড়াব সূত্রপাত হয়।

উপযুক্ত খান্য গ্রহণ করিতে হইলে কিরূপ আহার্যের প্রয়োজন।

মুখ গহরর স্তম্ব রাখিতে হইলে আমাদিগের পরিমিতরূপ খেতদার, শর্করা ও প্রোটীনযুক্ত খাছা শাক্ষজী এবং সূপক টাটকা ফল ইত্যাদি খাওয়া উচিত। উপযুক্ত খাছা না খাইলে দন্ত ও মাড়ী স্কুন্থ ও সবল থাকিতে পারে না।

স্বকীয় যত্ন ও চেষ্টার নিম্নলিখিত স্থফল পাওয়া যাইবে।

১। দন্ত, মাড়ী ও জিহ্বাতে মুখগহবরন্থ বীজাণু যথা সম্ভব কম।

২। দণ্ডের উপর ময়লা জমিয়া থাকে না ও দন্তের উপরে ও চতুপ্পার্ম্বে খাঞ্চকনা সংলগ্ন থাকে না।

৩। সংলগ্নকারী পেশী সকল সবল ও স্বস্থ থাকে।

- ৪। এপিথেলিয়াম (Epithelium) পুরু হয়
 ও বহির্বীজাতুর সহিত্ত সংগ্রামের শক্তি বর্দ্ধিও হয়।
- ৫। মাড়ির উপরস্থ পেশী সকলের (Sensitiveness) অনুভূতি শক্তির উপশম ইয়।
- ৬। অধিকাংশ স্থলে দন্তের ছিত্র হওয়া বহুল পরিমাণে কমিয়া যায়।
- ৭। সর্ববন্থলেই মাড়ি সংক্রান্ত পীড়া বন্ধ হইয়া যায়।
- ৮। দন্ত মাড়িতে কঠিন হ**ই**য়া শংলগ্ন : হইয়া যায়।

- ৯। উভয় পার্শস্থ দন্তবারা খাত চর্ববণ করিলে সকল দন্তের চালনা হয় ও সকল দস্ত স্কৃত্ব থাকে। দস্ত পরিষ্কার করিবার জন্য কিকি প্রয়োজন
- ১। দন্তের নিমিত্ত উৎকৃষ্ট বুরুশের প্রায়েজন। বুরুশের চুল গুলি বেশা নরম হওয়া উচিৎ নয় ও বাবহারের পর বুরুশটীকে উত্তমরূপে শুখান আবশ্যক।
- ২। দত্তের মধ্যবর্তী স্থানগুলি পরিকার করিবার জন্ম মোম যুক্ত সূতা (Ploss) বা শলাকা ব্যবহার করা যাইতে পারে।
- । দন্তমঞ্জন বা পাউডার অপেক্ষা বুরুশ
 দিয়াই অধিক কার্য্য সাধিত হয় ইহা মনে রাখিতে
 হইবে।
- 8। মুখ প্রকালন সম্বন্ধে সাধারণ লবণ মিশ্রিত (এক গ্রাস জলে চা চামচের এক চামচ লবন দিতে হইবে) গ্রম জল ব্যবহার করা যায়; যদিও সকল ক্ষেত্রে ইহার প্রয়োজন হয় না।
- ৫। দেওয়ালে টাঙ্গানো একটা আয়নায় দেখিদা দক্তের প্রসাধন করিতে হইবে।
- ৬। দত্তের গৃহ চিকিৎদার নিমিত্ত কোন কার্য্যে কত সময় ব্যায় করিতে হইবে তাহ। ঘড়ি দেখিয়া নিরূপণ করিতে হইবে।

দন্ত মাজ্জন।।

প্রতিদিন অস্ততঃ ৯।১০ মিনিটকাল পর্যান্ত দন্ত মার্ক্তনা করিতে হইবে। মধ্যাক্ষ ভোজন ও সান্ধ্য ভোজনের পর এমনকি প্রত্যেক আহারের পর দন্ত পরিষ্কার করিতে পারিলে আরও ভাল। প্রাতঃকালে মুখ পরিষ্কার করিতে সকলেই ভাল বাদেন কিন্তু আহারের পর মুখ পরিকার করা আরও প্রয়োজনীয়।

জিহবার পরিচ্ছনতা

দন্তের বুরুশ দিয়া জিহনার উপরিভাগ গোড়ার দিক হইতে সম্পুথের দিকে সন্মাণ্ডনার হায় মার্জ্জনা করিতে হইবে। প্রাতঃকালে আহারের পূর্বের ২ মিনিট্কাল এইরূপ ব্যবহার করিতে হইবে। জিভ্ছোলা ব্যবহার করিতে হইলে পুর সার্বধানে করা উচিত যাহাতে ঘর্মণে জিহনার কোমল হক ছিড়িয়া না যায়।

দন্ত পরিষ্কার সন্মন্ধে কয়েকটী কথা

- ১। দশ্তের বৃক্তশ উপরে ও নিচে চালনা করিতে হইবে।
- । অসাবধানতার সহিত শলাকা দ্বারা দাঁতের
 ফাঁকের মধ্যে পরিষ্কার করিলে মাড়া ভূষিত হইতে
 পারে বিশেষ করিয়। অপরিক্ষত মুখে।
- হ। মোমযুক্ত দূতা অদাবধানতার সহিত বাবহার করিলে দক্তের সংলগ্নকারী পেশার হানি হইতে পারে।
- ৪। বাজারে বছপ্রকার অনিষ্টকর দন্তমঞ্জন প্রচলিত হইতেছে যাহা বাবহার করিলে দন্তের উপর ক্রাশঃ ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে পারে।
- ৫। একের ব্যবহৃত দুপ্তমার্জ্জনী অন্তে ব্যবহার করিলে সাংঘাতিক প্রকার সংক্রামক পাঁড়া জন্মিতে পারে।
- ৬। অত্যধিক উফ বা শীতল জল ব্যবহার করিলে দন্তমঙ্কা আগাতপ্রাপ্ত হয়।

যক্ষারোগীর কর্ত্তব্য।

শ্ৰীমতী মঞ্জলিকা দেবী।

যতপ্রকার ব্যাধি আছে যক্ষা তাহাদের ভিতরী সর্নাপেকা ভীতিজনক, ইহার বীজাণু শরীরে প্রবেশ্ করিলে এবং নৃতন অবস্থায় তাহার উত্তমরূপে চিকিৎসা না করিলে, অধিকাংশ সময় ইহা সারে না। এই রোগের বীজাণু এত ছোট যে খুব জোবালো মাইক্রসকোপ' ব্যবহার না করিলে দেখা যায় না। এই বীজাণু দেহের অনাগ্য জায়গায় আক্রমণ করিলে হয়ত পরে সারান যাইতে পারে, কিন্তু ইহা ফুস্ফুসে আক্রমণ করিলে, চিরকাল এই রোগে কফ পাইতে হয়। অভাগ্য রোগের বীজাণু প্রায়ই কোনও প্রকার কীটের দ্বারা আমাদের শরীরে প্রবেশ করে কিন্তু এই বীজাণু সাধারণতঃ একজন মানুষ হইতে আর একজনকে আক্রমণ করে, গরু, পাথী ইত্যাদি হইতেও এইরোগ হইয়া থাকে।

যক্ষারোগীদের সাবধানে রাখিলে ইহা আর ছড়াইতে পারে না। তাহারা যে সমস্ত খাইবার বাসন, বিছানা, জামা কাপড় ইত্যাদি ব্যবহার করে, সে সব অত্য কাহারও ব্যবহার করা উচিত নয়। রোগীকে যেখানে সেখানে থুথু ফেলিতে দিবেনা। কোনো পাত্রে কিম্বা ক্রমালে, ছেঁড়া কাপড়ের টুকরায় থুথু ইত্যাদি ফেলিয়া তাহা পোড়াইয়া ফেলিবে। রোগীর খুব কাছে বসা উচিত না, কারণ তাহার নিঃখাস প্রথাসের দ্বারাও অত্য লোকের শরীরে ওই বীজাণু প্রবেশ করিতে পারে। রাস্তায় যাহাতে ধুলা না ওড়ে তাহার ব্যবস্থা করা মিউনিসিপালিটার দরকার, কারণ ধূলাতে এই রোগের বীজাণু যথেষ্ট পরিমাণে পাকে। এই

রোগাক্রান্ত লোক রাস্তায় যথেচ্ছা থুথু ইত্যাদি ফেলে এবং পরে তাহা শুক্ষ হইরা ধূলার সহিত উড়িতে গাকে এবং আমরা তাহা নিঃখাসের সহিত গ্রহণ করিয়া ওই রোগে আক্রান্ত হই। যে বাটীতে যক্ষমী রোগীর বাস ছিল সেইরূপ বাটীতে বাস করিলে যক্ষমা হইতে প্রায়ই দেখা যায়।

সহরে এই রোগ বেশা দেখা যায় ভাহার প্রধান কারণ সেখানের বাটীতে অধিক আলো বাতাস যাইতে পারে না। বিশুদ্ধ বাতাস এবং সূর্য্যের রশ্মি এই রোগ নাশ করিতে পারে। ultra violet যুক্ত সূর্যা রশ্মি এই রোগের বীজাণু নষ্ট করিতে পারে। সহরের বাটী সমূহ পরস্পরের এত নিকটে যে তাহাদের ভিতর আলো বাতাস সম্পর্ণরূপে প্রবেশ করিতে পারে না। দিতীয় रঃ মেয়েদের পর্দ। প্রথার জন্ম এই রোগ তাহাদের ভিতর বেশী দেখা যায়। হিন্দু অপেকা বেশী মুদলমান জ্রীলোক এই রোাগ মারা যাইতে দেখা গিয়াছিল তাহার প্রধান কারণ মুসলমানদিগের ভিতর পদ। প্রথার বেশী চলন। তাহারা সাধারণতঃ ১০-১১ বছর বয়স হইতে অসুর্গাম্পশ্যা হয়, এবং ভাছারা বাটীতে এরূপ স্থানে বাস করে যেখান হইতে সাধারণ লোক তাহাদিগকে দেখিতে না পায়; এই স্থান গুলি সাধারণতঃ বাটীর ভিতর্দিকে, এবং সেখানে আলো বাতাস স্বাধীন ভাবে প্রবেশ করিতে পারে না। হিন্দুদিগের ভিতরও এই প্রথা রথেষ্ট পরিমাণে আছে; কিন্তু তোহা মুদলমানদিগের অপেক্ষা কম। পর্দানশীন দিগকে বাহিবে যাইতে হইলেও গাড়ীর চতুর্দিকে

উত্তমরূপে পর্দ্দা লাগাইয়া বাহির হইতে হয় এবং ঘরে থাকিলেও আলো বাতাসহীন জায়গায় রাখা হয়। এই কারণে পুরুষ অপেকা यक्तां रतां ग त्या व्या विन्तृ जरभका गुप्रलगानिएगत ভিতর পর্দার আধিকা বলিয়া মুসলমান এই রোগে হিন্দু অপেকা বেশী মরে। যে স্থানে হাজারে প্রায় ৬ कन मुमलमान जीएलांक भावा यांग्र (य न्यांत ৩ জন হিন্দু মৃত্যু মূথে পতিত হয়। ঠিক এই কারণেই পুরুষ অপেক্ষা বেশী নারী এই রোগে আক্রান্ত হয়। প্রতি ৭ জন যক্ষায় মৃত নরনারীর ভিতর ৬ জন স্নালোক। কলিকাতা করপোরেশনের হেল্থ অফিসারেব রিপোর্টে তিনি লিখিয়াছেন সহরের অধিক লোকপুণ গলিতে পর্দানশীণতার জগুই প্রত্যেক ৭ জন মূতের ভিতর ৬ জন স্ত্রীলোক এবং একজন পুরুষ মারা যায়। সহরে সাধারণ লোকে দেখিতে না পায় অথচ উত্তমরূপে আলো বাতাস খেলিতে পারে এরূপ স্থান সচরাচর পাওয়া যায় না, স্কুতরাং বাধ্য হইয়া তাহাদিগকে আলো বাতাসহীন জায়গায় গাকিতে হয়। সহরের বাটী সমূহে আলো বাতাস সম্পূর্ণরূপে খেলেনা তাহার উপর আবার ভিতরের দিকে মেয়েদের রাখা হয়, সেই সব জায়গায় সূর্য্যরশ্মি এবং নির্মাল বাতাস প্রবেশ করিতে পায় না : তৃতীয়তঃ খাতের অভাবের জন্মও এইরোগ হয়। আজকাল তেল দি দুধ মাখন ইত্যাদিতে নানাপ্রকার ভেজাল মিশ্রিত থাকে, এবং সেই সব ভেজাল মিশ্রিত জিনিষের ব্যবহারে আমাদের শরীর তুর্নল হইয়া যায় স্থতরাং রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতাও নষ্ট হইয়া যায়। ফল, সজী ইত্যাদি ভাইটামিন পূর্ব খাতে আমাদের শরীর ভাল থাকিতে পারে।

এই জিনিষ সমূহ রন্ধন কালে নানা প্রকার মশল। দ্বারা এবং সাগুণে বেশীক্ষণ ধরিয়া রালা হয় যলিয়া উহাদের ভাইটামিন নদ্ট হইয়া যায়, স্কুতরাং কাঁচা টমাটো, ঢ়েড়স পেয়াজ ইত্যাদি খাইলেও উপকার হয়। এই জিনিয সমূহের ব্যবহারে আমাদের শরীর তুর্বল হইতে পারে না ও রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা বর্দ্ধিত হয় স্কুতরাং সহজে যক্ষমা রোগ হওয়া সন্তব নয়।

অধিক পরিশ্রামের পর অল্পত বিশ্রামের ফলেও এইরোগ হইয়া থাকে। বিশ্রাম না পাইলে আমাদের শরীরের জোর কমিয়া যায়, যাঁহার। অধিক পরিশ্রম করিয়া থাকেন ভাঁহাদের ঘুমান খুব বেশী দরকার। শরীরের বিভিন্ন অংশগুলি ভাহাতে বিশ্রাম পায়, সেইজন্ম রোগ প্রতিরোধ করিবার কম্ভাও শীয় নন্ট হয় না এবং নানারূপ বাাধিতে কন্ট পাইতে হয় না।

যাহাদের যক্ষা হইয়াছে তাঁহারা সাবধানে থাকিলে যাহাতে জন্ম কোন লোকের এই রোগ, না হয় তাঁহার চেন্টা করিলে ইল্ল একজনের নিকট হইতে আর একজনের হইতে পায় না। সাধারণতঃ ফানা রোগাগণ কাহাকেও জানাইতে চান না যে তাঁহাদের ওই রোগ হইষাছে। এইরোগ বাটির একজনের নিকট হইতে সকলের হওয়া সাভাবিক। একজনের এইবোগ হইলে, তাহাকে সাবধানে রাখা কর্ত্তবা, যাহাতে জন্ম কাহারত্ত না হইতে পায় তাহার চেন্টা করা উচিত। না লুকাইয়া লোককে জানিতে দিলে তাহারা নিজেরাও সাবধান হইতে পারে, নতুবা সহরে যক্ষনা এবং গ্রামে ম্যালেরিয়ায় শাঘই বাঙালী জাতির নাম পৃথিবী হইতে মুছিয়া যাইতে পারে।

প্রদরিকের রোগ হর্য্য।

(ভৃতীয় কিস্তি)

[শ্রীরামেন্দু দত্ত]

৯। কগু শ্রন-যে যে কারণে এই রোগ হয় তন্মধ্যে কোষ্ঠকাঠিগ্য অগ্ৰতম। অভএব, কোন্ঠকাঠিতের যে রুচিকর ঔষধগুলি আছে. নিতান্ত উদরাময় না থাকিলে সেগুলি পর্য্যায়ক্রমে বাবহার করা অনোদরিক-জনোচিত হইবে না। কিন্তু আমি এরপ ফাাকি দিয়া এক ঢিলে হুই পাখী মারিতে চাহি ন।। তিক্তদ্রব্য মুখরোচক হয় না বটে কিন্তু তথাপি উচ্ছে করলা নিমপাতা প্রভৃতি বাজারে বিনামূল্যে পাওয়া যায় না; যখন মূল্য আছে তখন বুঝিতে হইবে তাহার খরিদ্দারও আছে, এবং এই খরিদ্দারেরা মূল্য দিয়া উচ্ছে পল্তা কিনিয়া যে আঁ গাকুড়ে ফেলিয়া দেন না সে কথা প্রমাণ করিয়া না বলিলেও চলে। আমি ষেমন তৃপ্তির সহিত রসগোলা ভক্ষণ করি, আপনি যেমন তৃপ্তির সহিত তামাক টানেন, তেমনি অনেকেই আছেন যাঁহারা প্রথমকার ঈষতুষ্ণ অন্নগুলি কুড্মুড়ে নিমপাতা বেগুনভাজা দিয়া মাখিয়া খাইতে তেমনই তৃপ্তি-বোধ করেন। ইহাদিগকে বেশী কিছু বলিবার প্রয়োজন নাই, কণ্ডুয়ন রোগ-গ্রস্ত হইয়া পড়িলে ইঁহারা যেন উপযুর্গার কয়েকদিন এইরূপ তৃপ্তির আস্বাদন লাভ করিতে থাকেন। কিন্তু 'ভিন্ন ক্চিহিলোকাঃ''; আমি ছুই একজনকে জানি যাঁহারা উচ্ছে, করলা, নিমপাতা, পল্তা কোনোটাই পছनদ করেন না। তাঁহাদের জন্ম কি করিব ভাবিয়া পাইতেছি না। তাঁহাদিগকে এইমাত্র বলিতে পারি,---

আপনাদের সর্বাঙ্গ যথন চুলকানিতে ভরিয়া উটতে-বসিতে চলিতে-ফিরিতে কণ্ডুয়নের আক্রমণে অন্থির হইবেন, তখন তো ডাক্তারের নিকট যাইতে হইবে গ আপনাকে যে 'এদেকা অভ্নিম,' এদেকা অভ্ 'ফাইভ্ পার্সেণ্ট্কার্বলিক' চিরভা' এবং সাবানের বিধি দিবেন তাহা কি যথাক্রমে রসনা-রোচক ও নাসিকা-রোচক হইবে ? 'এসেন্স অফ্ নিম' তো খান নাই, বুঝিবেন কোথা হইতে ? আমি বাল্যকালে যথন মাতা-পিতার অধীন ছিলাম তখন একবার খাইয়াছি,—আর খাইতে চাহি না। তিক্ততার সে কেন্দ্রীভূত শক্তি কর্দর্য্যতায় কি অপরিসীম! খাওয়ার পর অর্দ্ধঘণ্টা পর্যান্ত মুখখানা ধ্যুফ্টস্কার-রোগীর মুখের মত বহুবিধরূপে কুঞ্চিত বিকুঞ্চিত, প্রকুঞ্চিত হইতে থাকিত! সেই হইতে 'বেঙ্গল কেমিকেলের' পৈট-গোল বেঁটে বেঁটে শিশিগুলা দেখিলেই আক্তও উদরস্থিত নাড়ী পাক দিয়া উঠিতে থাকে!

তার পর কার্বলক সাবান। দেশীয় বৈভের কাছে গেলে আরও একটা চমৎকার অঙ্গরোগের ব্যবন্থা মিলিয়া যাইবে। সেটা আর কিছু নয়, 'নিম-তেল'। এ ছুইটিই স্থান্ধে সমতুল! ইহাদের বিরুদ্ধে আর অনর্থক এক পাঙা লিখিয়া বৃদ্ধি খরচ করিতে চাহি না, শুধু এইটুকু বলিলেই আমার কাজ হাঁসিল হইবে যে ছটাক খানেক নিম-তেল আনাইয়া একবার গায়ে মাখিয়া দেখুন,

— আপনি স্বয়ং এবং পরিবারত্ব অপর সকলে, অতি অল্প সময়ের মধ্যে এক শিশি 'ইপিকাক্' শেষ করিয়া কেলিবেন (ইপিকাক্' বমনের হোমিও-প্যাথিক ওবধ)।

এই সব শুনিয়াও কি মনে হয় না যে অপ্ল চারিটি ভাত নিম বেগুন মাখিয়া খাওয়া অপেক্ষাকৃত সুসাধ্য ? আহার্য্যের মধ্যে ইহাই কগুয়নের একমাত্র ভাল ঔষধ। ইহা ব্যতীত থাটি গো-চুগ্ধ, শাক-সজী, ফলমূল ও স্তুপাচ্য স্থাম্মকর খান্তদ্রব্য আহার করা বিধেয়।

১০। গলাভাঙা বা সরভঙ্গ- অধুনা বুদ্ধ হইয়াছেন এমন পল্লীগ্রামুন্থ আজীয়দের (যাঁহারা বাল কালে বিশেষ অশিষ্ট বলিয়া বিখ্যাত ছিলেন) নিকট স্বরভঙ্গের একটা টোট্কা ওয়ধের সন্ধান পাইয়াছি। ভাষা আর কিছুই নহে, কলিকায় ভেজপাত। সাজিয়া তাহারই ধৃম পান করা। আবাল্য ধুমপান জিনিষ্টার মধ্যে কোন রসের ও আকর্ষণের চিক্ষ না দেখিতে পাওয়ায় কখনই উহার পক্ষপাতী হইতে পারি নাই, নতুবা তেজপাত৷ সাজিয়া খাইয়া দেখিলে হইত। কিন্তু ঔদরিকের ক্ষুধায় अश्चि-शृत्मत्र वावन्त्रां कतित्व कत्नां कर्र हरेत ना। আহারের পর পাকস্থলীর মধ্যে তাম্বাকুর ধোঁয়া প্রেরণ করিলে অমুরোগের সামাত্য উপশম হয় একথা যথাস্থানে উল্লেখ করা হয় নাই, তাহার কারণও এই। এবং পরে দন্তমূল দৃঢ়ীকরণের জন্ম ● কা-টানার বিধিও এই জন্মই দেওয়া হইবে না।

সে কথা যা'ক, স্বরভঙ্গের একটি ভাল ঔযধ, সোহাগার থই মূখে করিয়া থাকা। কিন্তু সেই মটর-প্রমাণ ছুই একটি টুক্ায় ত উদর শান্তি হয় না! অন্থবের মধ্যে এই অন্থবিকে 'মুখ শুদ্ধি' বলা চলে, অথাৎ ইহার ঔষধ ধ্মপান ও মুখে কয়েক প্রকার ছোটখাট জিনিষ রাখা। শেষোক্তের মধ্যে লবক্ত ও বচের নাম করা যাইতে পারে। পূর্বব-সংখ্যায় প্রকাশিত কাশির ঔষধের মধ্যে যে পাঁচনের কথা উল্লিখিত হইয়াছে ভাহা স্বরভক্তেও তু'এক চুমুক চলিতে পারে।

ভবে যেহেতু ওদরিকেরা আমায় আশীর্বাদ করেন আমার এই ইচ্ছাই প্রবল, আমি স্বরভঙ্গের একটা ভাল প্রতীকারের ব্যবস্থা করিতেছি। আশা করি এক বাটি মিছরী দেওয়া গাঁটি অভ্যুক্ত গরম তুধে কাহারও অরুচি হইবে না। কারণ উক্ত আহার্যা (পানীয় কেন বলিলাম না তাহাও পরে বলিতেছি) কেবল মাতৃস্তগুপায়ী শিশুরাই খাইতে চাহে না ; বয়স-বৃদ্ধির সঙ্গে সঞ্চে মাতাপিতা যত ত্ত্বপান কমাইতে গাকেন, মানব-শিশুরও ততই ত্তম-প্রীতি বাড়িতে থাকে! অবশেষে যখন বাল্য. কৈশোর অতিক্রম করিয়া মানুষ যৌবনে প্রবেশ করে বিবাহ হয়, পুত্র কণ্ঠা পরিবেষ্টিত অবস্থায় আক্তকালকার তুর্মাূল্যের ও ভেকালের বাজারে হুশ্ব ত্বস্প্রাপ্য হইয়া উঠে, তখন হইতেই তাহার কেমন যেন ছ্ল্ম পান করিবার স্পৃহা অম্ভূত ভাবে বাড়িতে থাকে। একথা বোধ হয় অসত্য নহে। কারণ ছেলে বেলায় মা ঝিসুক-বাটি লইয়া তথ খাওয়াইতে আসিলেই হাত-পা-ছুড়িয়া চীৎকার করিয়া অস্থির হইতাম; এখন কিন্তু ত্র্ম, রাব্ড়ি, ক্ষীর সর জুটিবার আশা জন্মাইলেই আনন্দে হাত-পা-ছুড়িয়া চীৎকার করিয়া অন্থির হইতে ইচ্ছা **করে** ! কালপ্ত কুটিলা গতি! এ হেন যে বয়স্ক-জন-মোহন ত্ব্ৰু, তাহাতে আপত্তি থাকা অসম্ভব ধরিয়া লইয়া আমি

বাবস্থা দিতেছি যে গলা ভাঙিয়া গেলে এক বাটি মিছরী-দেওয়া থাটি দুধে, অত্যুক্ত অবস্থায় শুঁঠের গুড়া (শুক্রো আদাকে শুঠ বলে—শুক শিলে ইহাকে মিহিভাবে গুঁডাইয়া লইতে হইবে) ফেলিয়া, বেশ ঝাল ঝাল হইলে, চা খাওয়ার মত **5** भुक निया थारेरान । देश तार् थारेया छेरेल সকালে গলা ছাড়িবার খুব সম্ভাবনা আছে। নতুবা ভোৱে উঠিয়া আর একট ঔষধ দেবন করিবেন। এওঁষধটি আমার বাক্তিগত হিসাবে ভারা পছন্দ-মই। একটা কলাইকরা পরিষ্ণত ছোট বাটীতে আধ চটাক খাটি গাওয়া ঘি গ্রম করিতে হইবে ও উহার মধ্যে গোটা দশেক গোলমরিচের গুঁড' ছাডিয়া দিয়া একটুক্ষণ ফুটাইতে হইনে; তৎপরে সহামত যতটা গ্রম পারা যায়, গলা ভিজাইয়া কণ্ঠনালীর মধা দিয়া উহাকে প্রেরণ করিবেন, দেখিবেন আগ্রহাতিশ যা যে জিব পুডিয়ানা যায় !

তুপ্পকে কেন যে পানীয় না বলিয়া আহার্য্য বলিয়াছি, তাহার কারণ এইঃ একবার বহুদিন অমুখে ভুগিয়া অভ্যন্ত চুৰ্বল হইয়াছিলাম ও 'এটা সেটা' খাইতে ইচ্ছা করিত; তথন ডাক্তারকে বলিলাম ''ডাক্তার বাবু একটা কিছু solid food এর ব্যবস্থা করিবেন ?'' তিনি বলিলেন, ''আচ্ছা বার্লির অল্ল পরিমাণ স্তে আজ তুধ মিশাইয়া খাইতে পারেন।" আমি বলিলাম, কিন্তু solid food ? তিনি বলিলেন, ' সাহা ঐ ত solid food হইল; তুধই solid fo d!" আমি ত বিস্ময়ে নির্বাক হইয়া রহিলাম। তিনি তখন আমায় বুঝাইয়া দিলেন যে ছুগ্নে solid foodএর সমস্ত উপাদান আছে: কেবল ছুগ্ধ পান করিয়া, অন্য কিছু না খাইলেও মানুষ স্কুস্থ শরীরে বেশ

বাঁচিয়া থাকিতে পারে। স্থতরাং তুগ্ধ কেবল পানীয় দ্রব্য নহে পরস্তু উহাকে স্বন্ধন্দে আহার্য্য বলা যাইতে পারে।

্ম ঘোর নিদ্রা বা কুম্ভ কর্ণ রোগ-ত্রেভাযুগে স্নাম্খাত ভাতার এই রাবণের এই রোগ ছিল। তিনি ইহার কি প্রতিকার চেফা করিয়াছিলেন তাহা রামায়ণে লেখেনা: পরন্তু জানা যায় যে তিনি নাকি ব্রহ্মাকে তপস্থায় তৃষ্ট করিয়া বর-স্বরূপ এই রোগটিকে বরণ করিয়া লইয়াছিলেন ! তিনি রাজার ভাই ছিলেন, অপিস যাইতে হইত না; গায়ে রাক্ষস- জনোচিত বল ছিল, স্বাস্থ্য হারাইবার আশকা ছিল না : স্থতরাং তাহার ছয়মাস যুমাইলে অক্লেণে চলিয়া যাইত : আমাদের কিন্তু লক্ষেথরের ভ্রাত্ত্ব-লাভ ইহজন্মে ঘটিবেনা স্কুতরাং এ রোগের ঔষধ চাই। কিন্তু ভগবানের কুপায় এ উৎকট রোগ নেতাযুগের সঙ্গে সঙ্গেই লোপ পাইয়াছে। ছয়মাস ঘুমাইলে আজকাল চিকিৎসক ডাকিবার প্রয়োজন হয় না. অভিধানে তাহাকে আজকাল ঘোর-নিদ্রা না বলিয়া চির-নিদ্রা বলে এবং দেই রোগাক্রান্ত ব্যক্তিগণ ওদরিকের রোগ্র্যার পাতা উল্টাইতে আসিবেন না। আজকাল এক প্রকার বিষাক্ত মক্ষিকার দংশনে যে কুম্বকর্ণ রোগ হইয়া থাকে তাহা ঈদৃশ ভীষণ তবে উহাতে ছয়মাদ নিদ্রা নামের অযোগ্য। না হইলেও, মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। স্থাপের বিষয়. কেবল আফ্রিকাতেই এই রোগ আছে। যেমন वन-कश्रम-मज़्जू- १ जिला-कृञ्जीत समाकीर्व छन्न (प्रम. তেমনি কুম্ভকর্ণ-রোগের মত উৎকট ব্যাধি! 'কুম্বকর্ণের এই নিদ্রা-ব্যাধি ভঙ্গ করিতে কি উপায় অবলম্বিত হইয়াছিল তাহা উদ্ধৃত করিয়া দিতেছি,

কিন্তু শুনা বায় যে নিদ্রাভক্তের পর তাঁহার মৃত্যু হয়। বােধ হয় এরূপ তুর্ঘটনা ঘটিবার কারণ এই যে তিনি নিদ্রাভক্তের পর শ্রীরামচন্দ্রের সহিত ঘােরতর যুদ্ধ করিয়াছিলেন। বাঙালীরা এই রােগের ঘারা আক্রান্ত হইলে ত্রেতাযুগের অবলন্ধিত উপায়ে কি নিদ্রা নির্ম্মান্ত হইতে সাহসী হইবেন ? যদি উক্ত উপায় অবলন্ধনের পরও তাঁহাদের দেহে প্রাণ্থ খাকে তবে যুদ্ধাদি হাস্পামের মধ্যে না গেলে হয়ত কুস্তুকর্ণের মত পঞ্চর প্রাপ্ত না হইয়া টিকিয়া গেলেও টিকিয়া যাইতে পারেন!

"মহোদর বলে এক যুক্তি অনুমানি। মদিরা মাংসের দেহ খুলিয়া ঢাকনি॥ জাগাইতে না পারিবে এ-সব প্রবন্ধে। আপনি জাগিবে বীর মন্ত-মাংস-গন্ধে॥"

সর্থাৎ সাহার্য ও পানীয়ের গন্ধে কুম্বকর্ণের নিদ্রা ভাঙিল। ইহাতে সাপত্তি নাই। মদিরা বাদে, কেবল মাংস ও তাহার সন্মুপানরূপী লুচি, নিদ্রিতের সন্মুখে ধরিয়া পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন। তবে এভাবে চিকিৎসা করিলে অনেকেই কুম্বকর্ণ-নিদ্রাক্রান্ত হইবার ভাগ করিতে সারম্ভ করিবেন।

(ক্রমশঃ)

ছেলে 'মানুষ' করার কথা

[ডাক্তার শীরমেশচন্দ্র রায়, এল্ এম্ এস্]

এ দেশে, মায়েরা ছেলেদিগকে "গোপাল," "নন্দের ছুলাল," "নীলমণি" প্রভৃতি গালভরা নামে আদর করিয়া থাকেন। এ সবগুলিই শ্রীকৃষ্ণের নাড়ুগোপাল দেখি; তাছা কেমন আনন্দময়, কেমন স্থপুষ্ট, কেমন গোলগাল। বাস্তবিকই বালক শ্রীকৃষ্ণই এ দেশের শৈশবের আদর্শ হওয়া ধুব উচিত।

সাহেব-পাড়ায় যান, ভাহাদের শিশুরা কেমন ও ভাঁটাটির মত, কেমন স্বাস্থ্যবান ও জুর্ত্তির অবতার! আর, আমাদের ? আমাদের ছেলেরা বেঁটে রোগা ও রুগা এবং বাহানাদার, কাঁছুনে! ছেলের স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে কখনো ছেলে কাঁছুনে বা বাহানাদার হয় না! দশটা পাড়া খুঁজিয়া একটা স্বাস্থ্যবাম ছেলে বা মেয়ে বাহির করুন দেখি— বোধ হয়, তাহাও মিলিবে না!!!

আমরা আজ আসল আদর্শ হইতে কত পিছাইয়া পড়িয়াছি! এইটাই হইল আমাদের সর্বনাশের প্রথম মূল সূত্র। আমরা ধরিয়া লইয়াছি যে, বাঙ্গালীর ঘরে বেঁটে রোগা, কাঁছনে ছেলেই জন্মায়! আজ আমাদের আদর্শ টা কত খাটো!! হায় বাঙ্গালা,—কেন আদর্শকে খাটো করিয়াছ ? এইটাই ত জাতির সর্বনাশের গোড়া। আজ যদি ছেলের, তথা জাতীয়, কল্যাণ চাও—খাটো আদর্শকে ভূলিতে অভ্যাস কর; বল—''কেন আমার ছেলে বেঁটে হইবে ? কেন আমার ছেলে রোগ ও রোগ-প্রবণ হইবে ? কেন আমার ছেলে কাঁছনে ও বাহানাদার হইবে ? আমার ছেলে কেন বাল-গোপালের মত আননদময় ও স্বাস্থ্যবান হইবে না ? যতক্ষণ ইহা না হইবে, ততক্ষণ আমি জল-গ্রহণ করিব না!!!'

কিন্তু, মুখে হুধু আস্ফালন করিলেই ত इहेरव ना! এই দেখিকে সমূলে नम्छे कतिए इहेल, তাহার উপযুক্ত শিক্ষা ও পর্যবেক্ষণ চাই! সে শিক্ষা ও পর্যাবেক্ষণ আমাদের কোথায় প ছেলের মধ্যে পাঁচটাকে যমের মুখে দিয়া তিনটাকে আধ-মরা করিয়া, চুইটাকে আমরা কোনও রকমে ''মাসুষ'' করিয়া তুলিতে পারি এইত' আমাদের গৃহিণীপণার স্পর্দ্ধা! আমাদের গোড়ার শিক্ষার অভাব, মাঝে--গৃহিণী-পনার স্পর্দ্ধা. শেষে--গৃহিণীপনার মহিমামণ্ডিত উচ্চাসনের দাবী - কিন্তু সে শিক্ষার মূল্য কভটুকু ? আমরা চাউল কিনিতে গেলে কত দোকান যাচাই করি; কিন্তু পুত্রের জগ্য বধূ আনিবার সময়ে, ভাহার পিতার অর্থের দিকে একটা চোখ রাখিয়া অপর চোখটিকে পাত্রীর চাম-রঙের দিকে রাখিয়া বিবাহের বাজারে ঘূরি ! অথচ. আজ বাঙ্গলা ভাষার কত পুস্তক বাহির হইয়াছে ও হইতেছে, কত বক্তৃতা ও কত এক্জিবিদান্ হইতেছে সুধু মাতৃজাতির জাগরণেরই জন্ম।

জগতের মধ্যে সবচেয়ে বড় কাবের বেলায়—অজ্ঞ থাকিতে চান।

যে ব্যক্তি সংসারে একটি স্বাস্থ্যসম্পন্ন স্তুসন্তান দান করিয়া যাইতে পারেন, তিনিই জগতে বরেণ্য। সেই সন্তানপালন সম্বন্ধে একেবারে কিছুই না শিখিয়া এত বড় কাৰ্যো ব্ৰতী হন। চাই শিক্ষা---চাই শিক্ষা---চাই শিক্ষা! চোখ খুলুন, অনুসন্ধিৎসা জাগান, পর্যাবেক্ষণ করিতে শিখুন! সকাল থেকে রাত্রি পর্য্যন্ত,— ছেলে কি খায় ও কি খায় না. কভটা খায় ও কভ বার খায়, কেন খায় না বা কেমন করিয়া খায় -তাহার সংবাদ ''বারোমাস ত্রিশদিন'' লইতে অভ্যাস করুন। ছেলে কি পরে, কি পড়ে, কোথায় বেডায় কাহার সঙ্গে বেড়ায়, কতবার কি রকমের তাহার **मा**ख रुय़, कि तकस्मत श्रद्यां रुय, स्म कि तकम করিয়া স্নান করে, খাইতে বসিয়া কোন কোন জিনিষ সে খায় না ও কেন খায় না—এসব খবর নিতাই রাখিতে হইবে। কোনু ছেলের পেটে কোনু খাবার কি রকম সহা হয় কি---হয় না তাহা তাহাদের মল নিভা পরীক্ষা করিলে তবে বুঝিতে পারা যায়, নতুবা যায় না। ছেলে ছয় মাদেরই হউক, আর ঘাট বৎসরেরই হউক, বাপ-মায়ের নিত্য-কর্ত্তব্য ছেলেদের থাইবার সময়ে সকল কর্মত্যাগ করিয়া সেখানে বসিয়া থাকা। যে বাপ-মা ভাহা করেন না তাঁহারা কর্ত্তব্যে অবহেলা করেন। আমার ছেলেকে আমি না দেখিলে আর কে দেখিবে গ ছেলের প্রতি আমার কর্ত্তব্য না করিলে, আর কে সে-কায করিতে আসিবে ? এক থালা ভাত ধরিয়া দিয়া ৰা হাতে 'ফুইটা পয়সা দিয়া ''খাবার" কিনিয়া খাইবার অনুমতি দিলেই কর্ত্তব্য করা হয় না: শিক্ষাও হয়

না। ছেলেদিগকে এমন কোনও খাবার বা ঔষধ এক কোঁটা খাইতে দিতে নাই, যাহার কিছু অংশ তাহার বাপ মা স্বয়ং চাকিয়া না দেখিয়াছেন। ব্যারামের সময়ে একগাটি বিশেষ করিয়া প্রয়োজ্য।

সাহেবেরা ছেলেদিগকে মাঝে মাঝে ওজন ংরেন। যখন-তখন তাহাদের গায়ের তাপ লক্ষা কবেন। ছেলেদের চেহারা মেজাজ বা ব্যবহার কি রকম, নিত্য সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখেন ;---কামেই, তাহাদের ছেলেদের কোনও অস্ত্রখ ফুটিবার আগেই তাহাদের বাপ-মায়ের। সাবধান হন। আমাদের দেশে ? ছেলেরা যতক্ষণ বিছানা না লয়, ততক্ষণ আমাদের মনে প্রশ্নও উঠে না যে, ছেলের সাস্থ্য বলিয়া একটা অতীব-স্কুকুমার জিনিষ আছে কি না। সার মনেও হয় না সেটা আমাদে স্তীক্ষ দৃষ্টির উপরেই থাকা উচিত !!! সাহেবদের বাপ মায়েরা যেমন চেহারা, মেজাজ ও ব্যবহারের প্রতি লক্ষ্য রাথেন, সাহেবদের স্কলের শিক্ষক-শিক্ষয়িনীরাও তেমনি এ সকল বিষয়ে খর দৃষ্টি রাখেন বলিয়াই, জাতি হিসাবে তাহারা কত ভাল, কত বড !!!

তাই বলিতেছিলাম যে ছেলেকে যদি ভাল করিতে ও রাখিতে চান তবে বই পড়ুন, পাঁচজন ডাক্তার-বৈছের নিকট যখন তখন পরামর্শ লউন। ছেলের খাবার, তাহার ব্যবহার. তাহার দাস্ত প্রভৃতির প্রতি নিত্য তীক্ষ দৃষ্টি রাখুন, তবে ত' শিখিবেন, কিসে কি হয় তবে ত' বুঝিবেন, গলদ কোথায় তবে ত' পুরাপুরি আকেল জন্মাইবে! নিত্য তদ্বির কথা চাই—স্বয়ংই তদ্বির করে যেমন করিয়া লোকেরা মকদ্দমা তদ্বির করে যেমন করিয়া লোকেরা মকদ্দমা তদ্বির করে,—আর তদ্বির করিতে করিতে, পর্যাবেক্ষণ-শক্তি আপনি আদিবে—এবং তখন শিক্ষাও পাকা হইবে।

যে সংসারে ঐ রকম তদ্বির হইবে, সেই সংসারের গৃহিণীর জন্ম খাছ্য-কথা ছু'চারটা আভাষে বলিয়া যাইতেছি।

জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যান্ত, সকলেরই তুধ খাওয়া উচিত। সনেক ছেলে ত্বধ খাইতে চায় না---বিশেষ করিয়া মেয়েরা! অগচ ছুধ যেমন শরীকে গড়ে, তেমন আর কিছতে নয়। আজকাল ছেলেদের एएटर काखिल नारे, शृष्टिल नारे। शांकरव **एका**शा থেকে 💡 হুধে-ঘিয়ে কান্তি ও পুষ্টি সেই ছুধ আজ দুর্মাল্য আর গোজাভির দেবাও নাই! মুখেই আমরা গোরুকে মাতা বলি, কিন্তু মাত্জ্ঞানে কখনো তাহার সেবা করি না : আজ তাই আমাদের এতটা জাতীয় অধ্পতন ঘটিয়াছে। আবার যদি কখনো গোরুর রীতিমত দেবা করিতে পারি তবেই এই জাতীর মন্ত্রল হইবে নতুবা নহে। গরুর উন্নতির ও অবনতির সঙ্গে এই জাতিটার উন্নতি বা অবনতি একসুত্রে গাথা। গরুকে গোয়ালে বাঁধিয়া রাখিব, যথেষ্ট রৌদ্র ও হাওয়া থাইতে দিৰ না, তাহাকে অপ্রিকার রাখিব তাহার ডলাই-মলাই হইবে না – ত' তাহার স্বাস্থ্য থাকে কোথা থেকে ? আর এই রক্ষম গোরুর তুধ খাইয়া কখনে৷ কি আমাদের গোরুর তুধ যে ছেলে রীতিমত পায়, তাহারই স্বাস্থ্য ভাল হয়। গর্ভাবস্থায় সারা গর্ভকালটাই পোয়া-তীকে প্রত্যন্থ সন্ততঃ একদের থাটি তুধ খাওয়াইতে পারিলে, তবেই তাহার শিশুর দাঁত ভাল হয় এবং জন্ম থেকে সন্ততঃ দশ বৎসরকাল বয়স পর্যান্ত রীতিমত দুধ খাইতে পাইলে তবে ছেলেদের আসল-দাঁত (Permanent teeth) ভাল থাকে। দাঁতের ব্যারামটা সভ্যতার মাশুল। বাঘ, সিংহ

ও আদিম অবস্থায় মানুষরা কেইই মাজন ও টুথক্রদ ব্যবহার করে না; অথচ তাহাদের দাঁতের এতটুকু ব্যারাম হয় না। আর আজ ভাল ও প্রচুর পরিমাণে ছধ পাই না বলিয়া, আমাদের ছেলে মাত্রেরই দাঁত খারাপ। দাঁতই যদি খারাপ হয়, তা হজম হয় কোথা থেকে ? হজম ভাল না হইলে, সে বাড়ে কোথা থেকে ? কাযেই, শিশু-পালনের গোড়াকার কথা হইতেছে—গো-সেবা; তাহার পরে—বধ্-সেবা, বধুকে যথেষ্ট পরিমাণে ছধ দিতেই হইবে; তাহার পরে, ছেলেদিগকৈ সকল খাবার দিয়াও প্রত্যহ একসের খাঁটি গোক্রর ছধ খাওয়ান চাই।

কিন্তু, কি তুর্দেব, এ দেশে একদিকে যেমন বিলাজী গুঁড়া পেটেন্ট "ফুডের" ছড়াছড়ি, তেমনি অগুদিকে সাগু-বালি ব্যবহারের বাড়াবাড়ি! ফুড-গুলি বিলাতে এক রকম চলে না বলিলেই হয়— আর এই ছঃখী রুগ্ন লোকদের দেশে উহাদের অবাধ চলন। আমরা (ডাক্তাররাই) প্রধানতঃ উহার চলেনর জন্ম দায়ী। ভুলিয়াও কখনো ছেলেদিগকে "ফুড" খাওয়াইবেন না—উহা খাইলে চেলেরা দেখিতে "গোল-গাল" হয় বটে, কিন্তু এমন অন্তঃ-সারশ্ম হয় যে, একটা শক্ত ব্যায়াম ধরিলে আর টিকে না। ফুড ফেলিয়া দিন উহা অস্পৃশ্য, উহা অগ্রাছ, উহা অদেয় পূ

আমরা সিদ্ধ-করা চালের ফেন ফেলিয়া ভাত খাই পশ্চিমারা আতপ চালের সফেন ভাত খায়। আর্কট নগর অবরোধের সময়ে, সিপাহীরা সাহেব-দিগকে ভাত খাইতে দিয়া নিজেরা ফেন খাইয়া বাঁচিয়াছিল। আমরা রোগীর পথ্য হিসাবে, যে ঘুটের আঁচে রাঁধা পোড়ের ভাত দিই তাহারও ফেন গালাহয়না। পূর্ববিক্তে সাধারণ গৃহস্থের ছেলেরা ভোর বেলায় ফেনে-ভাতে একটা আলুসিদ্ধ ও লবণ দিয়া খাইয়া "নাস্তা" (breakfast) করে। ফেন খাওয়াইলে গরু ও ঘোড়া মোটা হয়। অতএব কোনও ছেলেকে ফেন ফেলিয়া খাওয়ার অভ্যাস এতদিন ধরিয়া হইয়াছে, ভাহাদিগকে প্রথম-প্রথম মাসে একদিন, ক্রমশঃ সপ্তাহে একদিন, ভাহার পরে প্রত্যহ, সফেন ভাত খাওয়াইতে অভ্যাস করাইবেন। ভাতই আমাদের সাজ্য আহার; খাত্ত হিসাবে ভাত নিন্দার জিনিষ নয়—এক একটা চাউল পৃথিবীর উর্বর। শক্তির ও সূর্য্য কিরণের শক্তির আধার। ফেন স্থদ্ধ ভাত খাওয়া অভ্যাস হইলে, ক্রমশঃ কলেমাজা চাউল ছাড়িয়া ঢেঁকি-ছাটা (কাঁড়া) চাউল খাওয়ানর অভ্যাস করিবেন।

জন্ত্র-জানোয়াররা ও আদিম-অবস্থাপন্ন (বয়) মানুষরা কচি ছেলেদের মত দিনে ৩।৪ বার মলত্যাগ করে: এইটাই জীবের পক্ষে স্বাভাধিক অবস্থা। আমরা সত্য হইয়া, দিনে একবার, তুইদিন অন্তর একবার কেহ বা সপ্তাহে একবার মলত্যাগ করি। কোনও কোনও কচিছেলের এই রকম অভ্যাস হইয়া গিয়াছে। ইহার চেয়ে কচি ছেলেদের পক্ষে খারাপ অভ্যাস থাকিতে পারে না। একবার যায় যোগী তুইবার যায় ভোগী, তিনবার যায় রোগী"—এই মিথ্য। প্রবাদ-বচনটি ভুলিতে চেম্টা করুন। যাহাতে বাল্যকাল হইতে মৃত্যু পর্যান্ত সকলেই নিয়মিত সময়ে ও দিনে ২।৩ বার, মলত্যাগের অভ্যাস করে, সে বিষয়ে প্রথম হইতেই পিতামাতার রীতিমত অবহিত হওয়া চাই—চাই চাই। খোলাসা দাস্ত হইবে বলিয়াই, সকল দেশের কচি ছেলেরা প্রাকৃতিক প্রেরণার বশেই কাঁচা ফল আড়ে গিলিতে ভাল বাংস। চিনার বাদাম, আখরোট, ছোলা মটর,

কাঁচা চাউল, প্রভৃতি এই উদ্দেশ্যেই ছেলেরা খাইতে স্বভাবতঃই ভালবাদে। আর আমরা পাছে অসুখ करत এই ভয়ে, ঐ সব দাঁতের পক্ষে উপকারী, পুষ্টিকর ও দাস্তকর জিনিষ খাইতে না দিয়া, কেউটে সাপের বিষতৃল্য দোকানের খাবার ছেলেদের হাতে তুলিয়া দিই দাস্ত সাফ হইবে বলিয়া, ছেলেদিগকে অল বয়স থেকেই শাকপাতা খাওয়ান অভ্যাস করিতে হয়। শসা, মুলার শাক বাঁধাকপির কচি পাতা, কচি পালম শাক, বিলাতি বেগুণ, স্থালাড শাক (salad or lettuce), সেলারী শাক (Celery), ছোট-পেঁয়াজের কচি ডাটা, মূলা, গাজর, কলাই-স্থুটী, বীট কাঁচা পেঁয়াজ, পেয়ারা প্রভৃতি কাঁচা খাইবার অভাস করান খুবই প্রয়োজন এই রকম খাইলে, ভাইটামীন সহজে সংগৃহীত হয়. কোষ্ঠশুদ্ধি অতীব স্থন্দর হয় এবং স্বাস্থ্য খুবই ভাল থাকে। ছেলেদের মাছের ঝোলে নিত্য কতকগুলি শাক দেওয়া উচিত। যাহাতে অল্ল বয়স হইতে তাহারা উহা না খাইলেও, চিবাইয়া রসটা ফেলিয়া দেয়, সে অভ্যাস করান চাই।

নিত্য, সময়ের-ফল সকল ছেলেকেই খাওয়ান উচিত। অবস্থায় না কুলাইলে, ২৫।১০ কোটা পাতি লেবুর রস একটু মিফ্ট দিয়া অতি অবশ্য খাওয়াইবেন। একটু একটু রসা কাঁটাল খাওয়াইতে ভূলিবেন না কাঁটালের কোষও যেমন পুষ্টিকর, ইহার বাজও তেমনি পুষ্টিকর। গুরুপাক বলিয়া ভয় খাইলে চলিবে না অল্প-সল্ল ছেলেবেলা থেকেই খাওয়ান উচিত।

ছেলেরা স্বভাবতঃই মিফ্ট খাইতে ভালবাদে।
মিফ্ট খাইলে দেহ গরম থাকে ও দেহ মোটা হয় —
এই দুই কারণে ছেলেরা মিক্ট খাইতে চায়। যাহাঁ-

দের পেটে ক্রমি আছে বেশী মিদ্ট খাইলে ভাহাদের কৃমির বৃদ্ধি হয় বটে : কিন্তু কুমির ডিম বা কুমির বাচ্ছা পেটে না থাকিলে, হাজার বার মিস্ট খাইলেও কোনও ক্ষতি হয় না। ি শারণার্থ, আজ আপনা-দিগকে জানাইতেছি যে, ধূলা-কাদা ঘাঁটিয়া, ভাল ক্রিয়া হাত পরিকার না করিয়া খাওয়ার ফলে ও ভাল করিয়া শাক পাতা না ধুইয়া কাঁচা খাইবার ফলে, ধুলা-কাদায় যে কুমির ডিম গাকে তাহা উদরস্থ হইয়া পেটে কুমির সঞার হয়। কুকুর, বিড়াল, শূকর ও মানুষরা মাটিতে মলত্যাগ করে: উহাদের মলের সঙ্গে অসংখ্য কৃমির ডিম ধুলার সঙ্গে মিশে। ছেলেদের আঙ্গুলের নথ বড়, ও যে ছেলের। আঙ্গুল চোষে, বা যাহার৷ ভাল করিয়া হাত না ধুইয়া, বা ভাল করিয়া না ধোয়া কাঁচা শাকপাতা তাহাদেরই ক্মি হয়। যাউক সে কণা।] ছেলে-দিগকে মিন্টরস খাইতে দিতে হইলে স্বচেয়ে ভাল —মধু; তাহার নীচে আক ও খেজুরের টাটকা রস বা পরিকার গুড় বা দোলো চিনি; তাহার চেয়ে 'নিরেশ''—মিছরি: ও সবচেয়ে খাবাপ জিনিষ— দোবরা চিনি। উহা না খাওয়াই উচিত এবং উহার তৈরি খাবার ন। খাওয়া আরও ভাল।

খাবারের মত সমান দরকারী—মণেন্ট রৌছেও খোলা যায়গায় ছেলেদিগকে নিত্য খেলিতে দেওয়া। আমরা পয়সা খরচ করিয়া, ছেলেদিগকে জামার উপরে জামা পরাই—তাও আবার রক্ষীন, পয়সা খরচ করিয়া সার্সি তৈয়ারি করাইয়া ও পর্দ্দা টাঙ্গাইয়া হাওয়াকে বন্ধ করি; এবং ছেলে কালো হইয়া যাইবার ভায়, এবং সদ্দি-গর্ম্মি হইবার র্থা ভায়ে,—ছেলেদিগকে রৌদ্রে বাহির হইতে দিই না। এ সকল করার ফল কি প্ আমাদের দেশে আজ

(ছেলেদের স্বাস্থ্য একেবারে নাই। সকালে ও বৈকালে নিয়ম করিয়া সকল ছেলেকেই হাওয়া খাওয়ান চাই। শরীর অস্তম্ব হইলে, পুবে বা ঠাণ্ডা হাওয়ার জোর থাকিলে, বা বর্ষা থাকিলে, বা শীত পজিলে, গায়ে জামা দিতে হইবে: নতুবা সদাসর্বদাই থালি-গায়ে মুক্ত-বায়ু ও রৌদু সেবন করিতে দেওয়া চাই। রোজ স্নান করান অভ্যাস করা, যথাসম্ভব জানালা খুলিয়া শোয়ার অভ্যাস করা, সকাল-সন্ধা খেলার গভাাস করা খুব ভাল। (ছलেরা চেঁচামেছি ও দৌড়াদৌড়ি না করিলে, তাহাদের "দম" (wind) বাড়ে না; অগচ, তাহাদিগকে জোর করিয়া ''ভদু'' করিবার অত্যা-চারের ফলে, আমরা ভাহাদিগের যে অনিষ্ট করি, সে কথা ভাবিবার সামর্থা আমাদের নাই। ছেলের জাতি চেঁচাইবেই ; পুরা-দমে তাহাদিগকে চেঁচাইতে ও হুটো-পাটি করিতে দেওয়া চাই। ঐঃ পড়িয়া যাইবে, ঐঃ হাত-পা ভাঙিবে, ঐঃ চোট লাগিবে---এই রকম অমূলক আশঙ্কা করিয়া ভাহাদিগকে ''ঠুঁটো জগন্নাথ'' তৈয়ারি করা অত্যক্ত ভুল ৷ বোধ হয় আমাদের ছেলেরাই 'ভাজা মাছ থানি উণ্টাইয়া খাইতে জানে না!"

শেষ কথা—অনেকক্ষণ ধরিয়া বকিয়া আপনা-বাড়ীতে বিরক্ত করিতেছি। <u>ছেলের</u> দিগের বলিয়া, গৃহিনীদের তুষ্টামি ত্যথব করে দিবা ভাগে স্থনিদার ব্যাঘাত করে বলিয়া—অনেকে অতি অল্ল বয়দেই ছেলেমেয়েদিগকে তাড়াতাড়ি স্কলে ভর্ত্তি করিয়া দেন। একেই বলে 'থেতে দিবার কেউ নয় কিল মারিবার গোঁসাই।" যতদিন থেকে এদেশে বিশ্ববিষ্ঠালয়ের পরীক্ষার সূত্রপাত হইয়াছে, ততদিন থেকে পড়ার অযথা-চাপে, জাতি হিসাবে, পুরুষ পরম্পরা আমরা ধাপে ধাপে ভগ্নস্বাস্থ্য হইয়া পড়িতেছি। স্কুল থেকে ছেলেরা

যখন বাড়া আদে. তখন তাহাদের মুখ দেখিয়াছেন কি ? কতকাল যেন ভাহার৷ খাইতে পায় নাই, কতদিন যেন তাহারা ঘানি টানিয়াছে !!! এ দেশে ছয় বৎসরের ছেলেটিও ১০॥ হইতে ৪টা পর্য্যন্ত পড়ে, এবং ১৭ বৎসবের যুবকও তাই গড়ে; মুড়ি-মিছরির এ রকম একদর—এ তুনিয়ায় আর কুত্রাপি নাই। আবার, মেয়েদের অবস্থা আরো খারাপ। ভাহাদের ''াস্'' (bus) আসিবার ভয়ে কেহ আটটার সময়ে খাইয়া তৈয়ারি থাকে এবং বাড়ীতে ফেরে হয়ত ৫॥ টায়! যাহাদিগকে বুকের রক্ত দিয়', একটা নয়—অনেক গুলি ছেলেকে মানুষ করিতে হইবে, তাহার বনিয়াদ কি এমনি করিয়াই আলা করিতে হয় ? মেয়েরা নিজ দেহ শিশুর স্বাস্থ্য, শিশু পালন, মাতৃত্ব-এসব বিষয়ে অজ্ঞ থাকিবে — আর হনোলুলু কি কামস্বাট্কার নাড়ীর খবর রাখিবে, অ্যালজেব্রা করিবে-এ বিড়ন্থনা স্বধু আপনাদের প্রভায় পাইয়া এ দেশেই শোভা পায়! यनि ছেলেমেয়েদের বাঁচাতে চান, তবে পড়ার চাপ কমান্ । ঘরে—অসময়ে প্রাইভেট টিউটার, স্কলে শিক্ষক, এ রকম ঘরে-বাহিরে বিপদ থাকিলে কখনে। ছেলে মানুষ হয় কি ?

সাজ থেকে নিজেদের হাতে ছেলের খাওয়া-পরা, থেলা, পড়ান—সকল ভারই লউন। আপনার মোট অপর কেহ বহিবে না—আপনার কর্ত্তব্য আপনিই করুন। স্থ্যু হাঁড়ি হেঁদেল লইয়া থাকিলে চলিবে না—যাহাদের জন্ম হাঁড়ি-হেঁদেল, আগে তাহাদিগকে দেখুন। রামকে ছাড়িয়া রামায়ণ—সে কি রক্ষের ব্যবস্থা ? *

^{*} ২৬শে আগষ্ট ১৯১৮ তারিখে নারিকেলডাঙ্গাস্থ স্থার ওরালাস ইন্ষ্টিউটে মহিলা-সভার প্রদন্তাবক্তার সার-সঙ্গলন 'জীবনের আলো" হইতে উদ্ধৃত।

রক্তহীনতা এবং আনুসঙ্গিক গুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গের নূতন ঔষধ।

রক্তহীনতায় এ যাবত লোহ ঘটিত ঔষধ (সায়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা গাইতেছে যে লোহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকস্তু সজীর্ণ সৃষ্ট্রি করে। জার্ম্মেণ ও অন্যান্ত দেশের বড় বড় ডাক্তারগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে হিমোগ্রোবিন বাহির করিয়া ইহার সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সম্বর রোগীর দেহে নৃতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক তুর্বলতা ও অত্যান্ত উপসর্গ দূর হইয়া যায়, সন্ত রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত্ত সিবাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে সিরাপ হিমোজেন ও সিরাপ হিমোজেন ও সিরাপ হিমোজেন ও স্বান্ত বিভিন্ন কম্পাউওগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও তুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন

রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা ছুর্দলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্ম বহু গবেষণা ও পরীক্ষার কলে সন্ম রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রাস্তত হইতেছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা সত্তর অধিক পরিমাণে রক্ত-কণিকা গঠিত হয়।

সিরাপ হিমোজেন

উইথ

ফস্ফো লেসিথিন।

স্নানবিক তুর্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিপ্তিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গদহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অগ্যাশ্চার্য্য ফলদায়ক।

সিরাপ হিমোজেন

উইগ

ভিটামিন কম্পাউও।

(কডলিভার মায়েল, লাইম জুস ও ইন্ট)
রক্তহানতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্শনা, শরীরের
সাভাবিক পরিপুটির অভাব জনিত ক্ষাণতা, পুরাতন
ফুস্ফুনের পীড়া, খাগ্যাভাব জনিত তুর্বলতা ও কাজে
ফক্ষমতা, ক্লান্তি সর্শাসান অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে
ইহা অমোঘ ওষধ।

সিরাপ হিমোজেন

উইথ

নরম্যাল দিরাম।

রক্তহীনতার সহিত সজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবল ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন

উইথ

হাইপোফস্ ফাইট্স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্ঃ ক্যালসিয়াম ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্ঃ পটাসিয়াম্ ,,

আয়রণ

ম্যান্ধানিজ ,

হাঁপানি পুরাতন সদি কাশি ইত্যাদি, যক্ষা এবং যাবতীয় ফুস্ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান পাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তন্তিত ম্যালেরিয়া জীবানু নফী করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতেও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

সিরাপ হিমোজেন

উইথ

গোল্ভ (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্ড্ স্থারস্থারারিল।
উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়্র বিকার, রক্তত্ত্তি,
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই।

সিরাপ হিমোজেন

উইথ

লিভার একষ্ট্রাক্ট।

সন্বপ্রকার রক্তশ্নতায়ই আশ্চর্যা ফলদায়ক।

বেঙ্গল ইমিওনিটি লেববেটরীতে প্রস্তুত

১৪৩ নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বেঙ্গল ইমিউনিটী কোম্পানীর পরিচালকগণ।

অনারেবেল সার নীলরভন সরকার, কে-টী, এম-এ,

এম-ডি।

রায় হরিনাথ ঘোষ বাহাত্বর এম-ডি। হরিশঙ্কর পাল অব মেসাস^{*}বি, কে পাণ্ড কোং।

ডাঃ ইন্দুভূষণ বস্থ এম-ডি।

ডাঃ বিধানচক্র রায়, এম-ডি, এম-আর-সি-পি,

এফ-আর-সি-এস।

ডাঃ পি নন্দী এম-ডি।

ডাঃ কে. ঘোষ ডি-টি-এম এগু এইচ্।

ডাঃ এ, চক্রবর্ত্তী, বি-এস্-সি, এম-বি।

ডাঃ মনীস্দ্রনাথ দে মএ-বি, এম-আর-সি-পি।

ডাঃ ধীরেন্দ্রনাথ ব্যানাজ্জী এম-বি, এম ডি (বালিন)

ডাঃ এইচ. ঘোষ এম-বি।

ডাঃ ডি, আর, ধর, এম-বি, ডি-টি-এম, এম-আর, সি-সি।

ডাঃ বি, বি, সেন, এম-এস-সি, এম-বি। ডাঃ বি. সি. দাশ. বি-এস-সি. এম-বি।

কাপ্তেন নরেন্দ্র নাথ দত্ত এম-বি, ম্যানেজিং ডাইরেট্রর।
ল্যাররেটরী, পশুশালা, সমূহে অধুনাতন যন্ত্রাদি সাহায্যে স্থবিজ্ঞ চিকিৎসকগণের সাক্ষাৎ কর্তৃত্তাধীনে
সমস্ত্র কার্য্য পরিচালিত হয়।

ডাক্তার, কেমিষ্ট ও ডুগিষ্টদিগকে বিশেষ কমিশন দেওয়া হয়।

হরিদ্রে

(লেখক—শ্রীসতীশ চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম.এ,বি.এল.)

যে দ্রব্যে যত বেশীগুণ ও মানবের উপকারিতা আছে তাহাতেই শ্রীভগবানের পুরুষরূপের বা স্ত্রী-রূপের অস্তিত্ব গীতায় বর্ণিত আছে। তাই হরিদ্রা দেবী বলিয়া হিন্দুদের পূজিতা। হরিদ্রা নব পত্রিকায় তুর্গার হরিদ্রায় আহ্বান অগুত্ম। হরিদ্রাধিষ্ঠাত্যে তুর্গায়ৈ নমঃ বলিয়া পাতাদি দারা পূজা করিয়া এই মন্ত্রে স্নান করাইতে হয়। হরিদ্রে হররপাণি শঙ্করস্থ প্রিয়া সদা। কদ্র রূপাণি দেবিত্বং সর্ববশান্তিং প্রথচ্ছ মে ॥ এই মন্ত্রে প্রণাম করিতে হয়।

হরিদ্রে হররূপাণি উমারূপাণি গুব্রতে।

মম বিম্ববিনাশায় পূজাং গৃহ্ন প্রসীদমে॥ হরিদা ব্যবহারিক ও বাহ্যিক জগতে কিরূপে বিদ্ন বিনাশ কবে দেখা যাউক।

সর্ব্যপ্রকার মাঙ্গলিক কার্নো হরিদ্রার প্রয়োগ হয়। কোন শুভকর্ম্মে নিমন্ত্রণ পত্র দিতে হইলে উহা হরিদ্রা রঞ্জিত করিয়া দিতে হয়। বার্ডাতে বহুলোকের সমাগম হইলে কোন সংক্রামক ব্যাধি উৎপন্ন হইয়া ব্যাপ্ত হইতে না পারে তজ্জ্য এইরূপ করা হয়। হরিদ্রা রোগের বীজাণুনাশক। কাহারও স্পর্দাধে কোন ব্যাধি যাহাতে ব্যাপক না হইতে পারে তজ্জ্ব্য লেখকপৃষ্ঠ পত্রিকা হরিদ্রা রঞ্জিত করিতে হয়। তারপর বিবাহাদি শুভকার্য্যে বহু আত্মীয়বর্গ সমবেত হইয়া যাহাতে কাহারও চর্মা রোগ অন্যে সংক্রেমিত না হইতে পারে তক্তন্য তৈল ছরিদ্রা মাখান ব্যবস্থা আছে। উহা যেমন চর্ম্মরোগ ও ভাহার সংক্রমণ নিবারক তেমনি বহুলোকের

সমাগমে ঘরে দৃষিত বায়ু ও উত্তাপজনিত শরীরের বায়ু পিত্ত নিবারণের সহজ ও উৎকৃষ্ট উপায়। এই সময় হরিদ্রারঞ্জিত বস্ত্র ব্যবহারের ব্যবস্থা ছিল তাহা এখন ভদ্র ও তথাকণিত সভ্যপরিবাবে উঠিয়া গেলেও সমাজের নীচন্তানীয় ও গরীব জাতিদের মধ্যে বিশেষ গশ্চিমদেশে বিশেষ প্রচলিত আছে।

হরিদার একটা বিশেষ গুণ আছে যে ইহা বেশ মিলন ঘটাইয়া দেয়। ঝোলে যদি হরিদা না দেওয়া হয় তাহা হইলে কেবল জিরা গোল মরিচ দিলে উহা ছ্যাকড়া ছ্যাকড়া হয় এবং আলু, পটল, বেগুন যেন সালাদা সালাদা থাকিয়া যায়। হলুদ দিলে বেশ মিশিয়া যায়। হলুদের এই মিলনশক্তি থাকায় হর্মোৎফুল্ল মিলনকাম বরবধুর বায়পিত্তের প্রশমন করিয়া উভয়ের দেহ ও মনকে মিলনের উপযোগী করিয়া শেষ বেশ মিলন ঘটাইয়া দেয়। সেইজন্ম বিবাহের পূর্বেব গাত্রহরিদ্রায় ব্যবস্থা। এখন নিয়ম রক্ষার জন্ম একটু দেহে ঠেকাইয়া সাবান দিয়া ধুইয়া দেওয়া হয়। আগে কিন্তু রীতিমত তৈল হরিদ্র। মাথাইতে হইত। স্নানের পূর্বের তৈল হরিদ্রা মাথিয়া কিয়ৎক্ষণ পরে স্নান করিলে সমস্ত দিন শরীরে একটা স্নিগ্ধতা অনুভব হয়। তাহা আর কিছতেই হইতে পারে না। অথচ এই স্নিগ্মতায় সদ্দি লাগে না। পূর্নের আঁতুড় ঘরে প্রসৃতি ও নবপ্রসূত সন্তানকে হৈল হরিদা মাধাইয়া সাঁতুড় ঘরের নানা প্রকার দৃষিত বীজাণু হইতে রক্ষা করা হইত। শিশুসন্তানকে তৈল হরিদ্র। মাথাইলে বিছানায় মল মূত্র ত্যাগ করার পর উহা গাত্রে লিপ্ত

থাকিলে নানা ভাষণ রোগের কারণ হয় এমন কি বিদর্প রোগ পর্যান্ত হয় তাহা নিবারণ করে। প্রসূতিকেও তাহার প্রসবের পর নিজ শরীর নির্গত নানাপ্রকার প্রাবের বাজাণু হইতে রক্ষা প্রসৃতিকে ঝালের সঙ্গে হরিদ্রাচূর্ণ দেওয়া হইত তাহাতে আভ্যন্তরিক রোগের বীঙ্গাণু নম্ট হইত। এখন তাহার অভাবে নানা রোগের প্রাত্নভাব ও অকালে প্রসৃতি ও সন্তানের কাল কবলে পতন। এখন প্রায় মেয়েদের ও তাহাদের জননীদের শিশু প্রকোপ হস্তপদের দ্বালা দারা অভিব্যক্ত। প্রসৃতির মস্তকেও স্থালার অভাব নাই তাহার কারণ স্পিরিট মিশ্রিত নানা প্রকার এদেন্স ব্যবহার। চালক সামান্ত তৈলাক্ত পদার্থের শরীর হইতে সাবান দ্বারা বিশ্লেষণ নানা প্রকার বিজ্ঞাপন লিখিত কেশ তৈলের ব্যবহার। এখন আর আমলকী মিশ্রিত মাথা ঘদার মদলা ব্যবহৃত হইয়া ক্রীলোকদের মস্তিক শীতল করে না প্রত্যহ স্নানের পূর্বেন লোধ্র হরিদ্রা প্রভৃতি ম্রক্ষণ করিরা রমণাদের স্নান হয় না তাই তাঁহারা নিজে পিতরোগগ্রস্থ ও তাঁহাদের শোণিত বন্ধিত শিশুও তদপেক্ষা বেশা। এমন দিন ছিল যে ভারতদান্রাজ্ঞী স্থদক্ষিণাও এই সকল ব্যবহার করিতেন তাই কবি কালিদাস বলিয়াছেন "মুখেন সালক্ষত লোধু পাগুনা'। এখন এই আমলকী ও হলুদ ব্যবহার ত্যাগের দারা নানাপ্রকার জীরোগ বিশেষ উভয় প্রকার প্রদর জননীক্ষাতীকে সম্ভঃসার শৃন্য করিয়া ফেলিতেছে। এখন সকলেরই ভাবা উচিত যে কি প্রকারে এই ন্বারুচিযুক্তা জননী জাতীর মধ্যে নিত্য হলুদ মাথ৷ স্নানের সময় আমলকীযুক্ত মাথায় মসলা দেওয়া মসলা দারা মাথা ঘদা ও কিয়ৎকাল মাথায় লেপন করিয়া রাখিয়া অপূর্বর

কেশদামে মস্তক স্থ্যক্তিত করিয়া নাঁরোগ হইয়া বলিষ্ঠ ও স্বাস্থাবান শিশুমগুলের মা হইতে পারেন তাহার উপায় নির্দ্ধারণ করা। এমন সহজে অল্প বায়ে জননা জাতার শরীর স্থন্থ রাখিবার আর দিতীয় উপায় নাই। ইহাতে বায় সামাল্য উপকার খুব বেণী। দিন কত অভ্যাস করাইয়া দিলে উহার উপকারিতা বুঝিতে পারিলে কেহ সহজে ছাড়িবেন না। একজন বিজ্ঞ হাকিম বলিয়াছিলেন যে হলুদ বাঁটার সহিত লেবুর রস দিয়া চামেলী ফুল তৈলের সহিত মাথিয়া দেহে মর্দ্দন কবিলে অচিরে খোস চুলকানি প্রভৃতি চর্ম্মরোগ নম্ট হয়। আমি নিজে এক সাধু মহাত্মার নিকট শুনিয়া কাঁচা হলুদ ও গুড় সেবন করাইয়া আমার একটা বন্ধুর চুলকালি ভাল করি ও তৎসঙ্গে ভাহার প্রস্রাবের পীড়ারও বিশেষ উপকার হয়।

ষ্ঠীপুজায় জননীগণ তাঁহাদের পুত্রকতাগণকে দ্ধি হরিদার ফোটা দেয় তাহাও দেহের ও মনের উৎকর্ম সাধন করিয়া পাকে। আয়ুর্নেনদে গুঙ ও তৈল মুর্চ্ছাপাকের ঐপমেই হলুদের ব্যবহার হয়। তাহার কারণ হলুদ জল দিয়া পাক হইয়া গুত ও তৈল নিজের গুণ ত্যাগ করিয়া অ্যান্য পাকের জিনিষের গুণ করিয়া তাহাতে সংরক্ষিত রাথে এবং সমস্ত দ্রব্যের গুণ মিলন করিতে সক্ষম হয়। বর্ত্তমান সভাযুগে কাপড় বিছানা **২ইবার ভয়ে ও অসভাতার পরিচায়ক বলিয়া আজ** হরপ্রিয়া হরিদ্রার এত অনাদর ও এত রোগের ছড়াছড়ি। তৈল হরিদ্রা মাখিয়া কিছুক্ষণ পরে গামছা দিয়া বেশ করিয়া রগড়াইলে হরিদ্রার দাগ উঠিয়া যায় অথচ লোমকূপ দিয়া প্রবেশ করিং৷ শ্রীরের মহান উপকার সাধন করে। ইঙ্গেকসন দিয়া ঔষধ প্রয়োগে চিকিৎসকগণ খুব ফল

পাইতেছেন কিন্তু অনেক সময় যে তাহার ভাবীফল মহানিস্টকর তাহা কেহ ভাবিয়া দেখেন না। হরিদ্রা লেপনে বিনা কটে প্রত্যেক লোমকৃপ দারা উহার ইঞ্জেকসন হয় এবং আয়ুর্বেবদীয় হৈল মর্দ্ধনেও তাদৃশ কার্য্য হয় বরং বেশী কার্ম্য হয়। অণ্ট উহা দ্বারা কোন অনিষ্ট সম্ভব হয় না। কালে ত হৈল চিকিৎসা এক বকম উঠিয়া গিয়াছে। রোগী তৈল মাখিতে চান না তাই চিকিৎসকও উহার ব্যবহার ছাডিয়া দিয়াছেন। জীর্ণজ্বে সঙ্গারক তৈল কিরাভাদি তৈল যে কি উপকার করে ভাহা যাঁহারা ব্যবহার করিয়াছেন ভাঁহারাই বুনিতে পারেন। আজকাল রোগ সকলেরই লাগিয়া আছে ঔষধ সেবন করিয়া নাড়ী ক্ষরিয়া যাইতেছে তবু ঔষধের বিরাম নাই। এ অবস্থায় নানা প্রকার ৈতল সাছে রোগের নানা প্রকার ভাহার মর্দ্ধনে যদি রোগ সারে তবে কি তাহা করা উচিত নয়? আগে দ্রীলোকে চক্ষে অঞ্জন দিয়া চক্ষু সিগ্ধ ও দৃষ্টিশক্তি অক্ষুণ্ণ রাখিতেন; ন্ধীলোকদের বলিতে গেলে বলিবেন যে ''এ লোকটা পেপিয়াছে''। আমি একবাৰ একটা মেয়ে দেখিতে গিয়া জিজ্ঞানা করিয়াছিলাম যে ''মা রাঁধিতে জান'' তাহাতে তিনি হাঁসেন এ হাঁসিব মর্ম্ম বুঝিতে না পারিয়া অনুসন্ধিংস্থ হইয়া কাহারও দারা হাসির কারণ জানিতে পারি। তিনি বলেন যে রালা ত রম্বয়ে বামুনের কাজ আমরা তাহার কি জানিব। যে দেশে দময়ন্তা নল, দ্রোপদী, ভীম রালার জন্ম বিখ্যাত দেইদেশে সন্তান ভাই ভগিনী, পিতামাতা ও স্বামীর দেহের পোষক ও একমাত্র বাঁচিবার পন্তা যে ভাল রালা ও পবিত্রভাবে পবিত্র দেবা দার৷ প্রস্তুত খাত্য দ্রব্য তাহা এখন রম্বয়ে বামুনের হাটে

পড়িয়াছে। যে দেশে ব্রাহ্মণ স্বপাকে রায়া করিয়া স্থান্ত ও দীর্ঘালি ইতেন এখন তাঁহারা নানা স্থানে নানা লোকের হাতে নানা প্রকার অপবিত্র দ্রব্য ভোজন করিয়া ক্রাদেহে অকালে কালগ্রাদে পভিত হইতেছেন। আগে পুরুষণণ বিদেশে কাল্যবাপদেপে যাইত স্থালোকগণ পল্লাগ্রামেই থাকিয়া সাদাসিদে ভাবে কাল্যাপন করিত। পুরুষণা সব বজ্জায় রাখিত। ঠাকুর সেবার কার্য্যে নিমৃক্ত থাকিয়া পবিত্রভাবে থাকিত ও পবিত্র রায়াদি হইত। বিমৃক্ত বায়ু সেবনে পুদ্ধরিণীর জলে অবগাহণ স্থানে, কল্সী কল্সী জল আনায়, দাঁতা, তেঁকির কাজে প্রভূত পরিশ্রম করিয়া সান্ত্রান সন্তান সন্তাত লইয়া স্থাথ কাল্যাপন করিত। অর্থবায়ও কম হইত। পল্লীগ্রামের উন্নতিও হইত।

এখন সব চাক্রী করিতে গিয়া বা ব্যবসা করিতে গিয়া পরিবারবর্গ সমেত কলিকাতাদি সহরবাসী হইতেছেন। ফলে পল্লাগ্রামের অবনতি পুরাতন সাস্থ্যকর প্রথা ত্যাগ, সাস্থ্যানী গৃহাধক্ষতা ও বিলাস ব্যসন দেশকে ছারখার করিয়া দিতেছে। সর্বনা স্ত্রী সঙ্গে থাকায় প্রজোৎপত্তি বেশ বাডাইতেছে তুঃখদারিদ্রা একাধারে আদিয়া উপস্থিত रुरेट्डि । वर् प्रः एथरे पूकुन्मनाम प्रशास याताय বলেন যে কলিকাভা রাক্ষসীর হাত হইতে রক্ষা না করিলে আর বঙ্গদেশের অব্যাহতি নাই"। স্বর্গীয কবি যোগীন্দ্রনাথ বড় ছঃখেই লিথিয়াছিলেন। "ৰিলাস ব্যসনে মাতি, ভুগিতেছে হিন্দুজাতি অতীতের আদর্শ মহান্ তৃমি মা রহিও সাবধান" ''যে দেশে অন্নের তরে দাস্থৎ লয়ে করে পুরুষেরা ভ্রমে দ্বারে দ্বারে হ'য়ে পিণ্ড অস্থি চর্ম্মসার সে দেশে বিলাস হায়, নারীর কি শোভা পায়

দেখ বংসে। প্রত্যক্ষ ত দেখেছ নয়নে''
নারী মানে আছাশাক্তি নারীতে করুণা ভক্তি
জেন বংসে সদা বিরাজিত রয়।
নারী শুধু ভোগ্যা ভার্য্যা নয়॥

আয়ুর্নেবদে হরিদ্রার গুণ :—
হরিদ্রাকাঞ্চনী পীতা নিপাখ্যা বরবর্ণিনী।
কুমিন্না হলদী যোবিং প্রিয়া হরবিলাসিনী॥
হরিদ্রা কটুকা তিক্তা দেহবর্ণ বিধায়কা।
উষ্ণা রুক্ষা শোধনী চ স্ত্রীণাং তু ভূষণং মতা॥
কফং বাতং রক্তদোষং কুষ্ঠং কণ্ডুং প্রমেহকম্।
বুগদোষঞ্চ ত্রণং শোথং পাশুরোগ কুমীনং বিষম্
পিনসং বারুচিং পিউমপচীং চেত নাশ্য়েং॥

হরিদ্রা কটুতিক্তরদ, দেহের বর্ণ কারক উষ্ণবীর্ঘ্য রুক্ষ, শোধক ও দ্রীলোকের ভূষণ।

কফজ ও বাতজ দোষ, রক্তছ্প্তি, কুষ্ঠ, কণ্ডু, প্রমেহ, হগদোষ, ত্রণ, শোগ, পাঞ্ডুরোগ কৃমি, বিষ দোষ, পানস, অরুচি, পিত্ত ও অপটারোগে ইহা প্রয়োগ করিতে হয়।

এখন পাঠকগণ একটু চিন্তা করিয়া জননা জাতির মধ্যে হরিদ্রা লেপন ও মস্তকে পিষ্ঠামলকী লেপনের ব্যবস্থা করিবেন কি ? না লেখকের প্রতি ব্যস্পোক্তি করিয়াই হরপ্রিয়া হরিদ্রাকে উপেক্ষা করিয়া কেবল পাচকের হাতেই রাখিয়া দিবেন।

বঙ্গীয় ছাত্রের স্বাস্থ্য।

কলিকাতা বিশ্ববিত্যালয়ের ছাত্র হিতসাধিনী সমিতির এক রিপোর্ট পাঠে জানা যায় যে,ছাত্র সমাজের
স্বাস্থ্যহীনতা গুরুতর আকার ধারণ করিয়াছে। গড়পড়তা শতকরা ৬৬ জন ছাত্রের শরীরে কোন না
কোন রোগ বর্ত্তমান। এদিকে দেশবাসীর দৃষ্টি
সাক্ষ্ট হওয়া বাঞ্ছনীয়। নিম্নে এই রিপোর্টের সার
মর্মা প্রদত্ত হইলঃ—

ছাত্রদিগকে পেশীবছল, মোটা, দোহারা ও কৃশ এই চার ভাগে ভাগ করিয়া দেখা গিয়াছে যে শত-করা হিসাবে প্রেসিডেন্সি কলেজে কৃশ ছাত্রের সংখ্যা কম, কিন্তু সিটি কলেজে সব চেয়ে বেশী। আবার ছাত্রদের মধ্যে অর্দ্ধেক দোহারা শ্রেণীভুক্ত এবং মাত্র শতকরা তে ভাগ পেশীবক্তল। শতকরা ৪ জন ছাত্র কুঁজো কিন্তু বয়স যে ছাত্রের যত কম, তার কুঁজও ধরা পড়ে তত শীঘ্র দেইজন্য বোধ হয় ইউনিভারসিটি কলেজে শতকরা ১৯ জন কুঁজো। সিটি ও প্রেসিডেন্সি কলেজে যথাক্রমে শতকরা প্রায় ৪৮ ও ৮৮ জন কুঁজো। লেথবার পড়বার সময়ে সোজা হ'য়ে বসে লিখলে পড়লে ততটা কুঁজো হওয়ার সন্তাবনা নাও থাকতে পারে।

গায়ের রং হিসাবে ছাত্রদের চারিভাগে ভাগ করা হইয়াছে –খুব ফরসা, ফরসা তামাটে ও কাল। পরীক্ষিত ছাত্রদের মধ্যে ইথিয়োপীয়দের তায় কাল রং পাওয়া যায় নাই। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে, শক্কর। ১ ভাগ খুব ফরসা, ২৩ ভাগ ফরসা, ৬৮ ভাগ তমাটে ও ৭ ভাগ কাল। সকলেই জানেন যে, বাঙ্গালীদের অধিকাংশই ভামাটে রংয়ের। শতকরা হিসাবে স্কটিশচার্চ্চ কলেজে সবচেয়ে বেশী থব ফরসার সংখ্যা এবং প্রেসিডেন্সী কলেজে কালর সংখ্যা সবচেয়ে কম। ইউনিভার্সিটি ও সিটি কলেজে থব ফরসা সবচেয়ে কম এবং প্রথমোক্ত কলেজে কালোর সংখ্যা সবচেয়ে বেশী। প্রেসিডেন্সী কলেজে তামাটের সংখ্যা সনচেয়ে বেশী শতকরা ৭৬ ভাগ। জাত বা বর্ণ সিহাবে রংয়ের খেলা দেখিলে অনেক মজার তথ্য জানিতে भाता गाँहरत । थून कतमात मः था। मनरहरत्र (नशी স্থবর্ণ বণিক সমাজে, তারপরে ব্রাহ্মণদের মধ্যে তারপরে বৈছা ও কায়ন্ত সমাজে। এই হিসাবে स्वतर्गतिक ममाज नाम (मध्यारे युक्तियुक्त, कार्यन পরীক্ষিত স্থবর্ণ বণিক ছাত্রদের সংখ্যা খুবই কম। তাহা হইলে এই জানা গেল যে সাধারণতঃ আমরা যাদের উচু জাত বলি, তাদের মধ্যেই রং ফ্রসা দেখা যায় ৷

কালোর সংখ্যা মুসলমান, মাহিন্ত ও গন্ধবণিক দিগের মধ্যে বেশী, কিন্তু এই হিসাবে, মাহিন্ত ও গন্ধবণিকদিগকে বাদ দেওয়াই উচিত, কেননা ঐ সমাজ ভুক্ত পরীক্ষিত ছাত্রদের সংখ্যা কম।

সিটি কলেজের ছাত্রেরা ওজনও উচ্চত। হিসাবে বাকী কলেজের অপেক্ষা হীন। সাধারণ ছালদের ২-।২১ বৎসর বয়সই উচুতে বাড়িবার সময়, এবং এই সময়ই তাহারা ওজনেও বাড়ে।

নিঃশাদ লইয়া বুক ফুলাইবার বেলাতে সিটি কলেজের ছাত্রেরা বাকী কলেজের ছাত্রদের কাছে হার মানে।

সাধারণতঃ পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে বয়সের সঙ্গে সঙ্গেই শুনিবার ক্ষমতা কমিতে থাকে এবং ডানকান অপেক্ষা বা কানই বেশী খারাপ হয়। চে গ

শতকরা ৩৬জন ছারের দৃষ্টিশক্তি কম, তার মধ্যে আবার শতকরা ১:জন চিক চদদা ব্যবহার করে। চোথ থারাপ হিসাবে ইউনিভারসিটি স্ত প্রেসিডেন্সী কলেজের ছারেরা অগ্রণা এবং ইহাদের তুলনায় সিটি কলেজের ছারদের চোথ থারাপ থুবই কম। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে দে, ১৬ বংসর বয়দ থেকে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ক্রমশঃ চোথ থারাপ ও দাঁতের অস্ত্রের সঙ্গে একটা ভিতরকার সন্তর্ম আছে।

় দাঁত

এক তৃতীয়াংশ ছাত্রদের দাঁত খারাপ। এ বিষয়ে কমিটী ছুঃখের সহিত জানাইতেছেন যে, ছাত্রদের চোখ খারাপের দিকে যতটুকু মনোযোগ আছে, দাঁতের দিকে তাহাও নাই।

বিবিধ

বিবিধ দফার মধ্যে ক্সৎপিণ্ড কুসকুস, গলা, প্রীহা, টনসিল যকৎ ইত্যাদি ধরা হইয়াছে। এ বিষয় প্রেসিডেন্সি কলেজের ছাত্রদের স্বাস্থ্য খুবই খারাপ কারণ প্রেসিডেন্সি কলেজের শতকরা ৪৯জন ছার উপরোক্ত কোন না কোন অন্থ্য ভোগে, কিন্তু সিটি ও প্রটিশচার্চ্চ কলেজের ঐ হিসাবের সংখ্যা হইল ২১ ও ১৬। উপরোক্ত প্রায় প্রত্যেক রোগে য়ুনিভার্সিটী কলেজের ছেলের। যত ভোগে, এত আর কোন ছাত্রেরা ভোগে না।

সর্বসমেত

সমস্ত রকমের রোগ ধরিলে প্রেসিডেন্সি কলেজের ছাত্রেরাই বেশা ভোগে, কারণ সিটি, স্কটিশচার্চ্চ, য়ুনির্ভার্সিটি ও প্রেসিডেন্সা কলেজের ছাত্রদের যথাক্রমে শতকরা ৬৭, ৬৪, ৭৭, ৯১ জন ভোগে। মোটামুটী গড়পড়তা ধরিলে শতকরা ৬৬ জন ছাত্রের শরীরে কোন না রোগ বর্নান।

মফঃস্বলে কি করিয়া স্বস্থ থাকা যায়।

(লেখক ডাঃ জাহ্নবী চরণ দাশ গুপ্ত L M. S)

ভোরতে ও গ্রাম্মপ্রধান দেশ সমূহে আসিবার পূর্বের লণ্ডনের School of Hygiene & Propical Medicine হইতে সকলকে তথায় থাকিবার বিষয় উপদেশ দেবার ব্যবস্থা হইবার কথা হইতেছে। একজন প্রাসিদ্ধ চিকিৎসক এ বিষয়ে নিম্নলিখিত উপদেশ দিয়াছেন)।

এই গ্রীয় প্রধান দেশে বহুদিন থাকিয়া ও বহু নবানতদের কফ দেখিয়া আমার আজি যে অভিজ্ঞতা হইয়াছে ভাহাতে আমি বলিতে পারি যে সর্বর প্রথম ও প্রধান উপদেশ যাহা মানিয়া চলিলে গ্রীত্মপ্রধান দেশ গুলিতে বাস করা সহজ হইয়া যায় তাহা হইতেছে, "সকল জিনিষেই পরিমিততা²² মাদক ব্যবহারই দ্রব্যর প্রধানতঃ। এই ব্যবস্থা মত ন্যাভ্যাগ্রদের চলা উচিৎ। অনেকে বিকালে ৫।৭ পেগ (per) হুইন্ধি ব্যবহার করেন। প্রথম প্রথম ইহার বিষময় ফল বুঝা যায় না, কিন্তু সহরই পাকস্থলী ও যক্ত এত অধিক মাদক দ্রব্যের অত্যাচার সহ্য করিতে না পারিয়া রোগ গ্রন্থ হয় ও অনেকসময় উহাদের বাংধি জুরারোগাই হইয়া দাঁড়ায়।

আহারের বিষয় ভারতে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত 'অল্ল পরিমাণে মাংস ও অধিক পরিমাণে তরিতরকারী আহার করিলে স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে ''ইহা বছ পুরাতন কথা হইলেও অতীব সত্য কথা। পানে ও আহারের এই 'পরিমিত্তা অভ্যাস করিলে ভারতে বহু সাধারণ রোগের হাত এড়ান যায়।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সংক্রামক ব্যাধিদের হাত

হইতে পরিত্রাণের আর একটী উপায় হইতেছে,
মানুষের চিরশক্র মাচি ও মশাদের দূরে রাখা।
মাছি কলেরা টাইফয়েড আমাশয় ইত্যাদি রোগ
ছড়াবার প্রধান সহায়, এ দেশগুলিতে ইহার
উপদ্রব কম নহে।

মাছিকে কখনও প্রশ্রয় দিবে না –সর্বদা ও সর্বব প্রকারে মাছিকে দমন করিতে থাকিবে— যাহাতে কোনরূপেই বাটিতে মাছি না থাকিতে পারে ভাহার ব্যবস্থা করিবে। থাবার মাছিকে আকর্ষণ করে সভ্রব আঢ়াকা অবস্থায় কদাট খাবার রাথিবে না। খাইবার ঘর ব্যবহারের পর ভাল করিয়া মুছিয়া ফেলিবে যাহাতে কোনও প্রকারে খাগুদুব্য মেঝেতে না পড়িয়া থাকে। বাড়ির কাছে কোথাও যেন আবর্জ্ঞনার স্ত্রপ না থাকে **मित्र विस्थय नजत ताथा श्रायाजन।** কারণ আবর্জনাতে মাছি জনায়; সপ্তাহে অন্তঃ একনিন কোনও জীবাণু বিনাশক ঔষধ (Disinafetant) দার। মেঝে পুছিয়। ফেলিবেও নর্দ্দমাদিতে দিতে ভুলিবে না (Eletrolytic chlorine ইলেটো সিটিক ফ্রোরিন এ বিষয়ে বিশেষ কার্যাকারী।

মশক—-এদেশে মানুষের আর এক শক্ত ভারতের প্রধান মারাত্মক ও ভীষণ তুর্বলকারি
ম্যালেরিয়া ও ফাইলেরিয়া (পা ইত্যাদি ফুলা গোদ)
এই মশক দারাই বিস্তার লাভ করে। এই শক্রটিকে
নাশ করবার উপায় করা ও যাহাতে মশক না
কামড়াইতে পারে তাহারই চেন্টা করা বিধেয়।
বাড়ির চারিধারে ছোট ছোট জল জমবার যায়গ্য

গুলি বুজাইয়া ফেলা উচিৎ; কারণ এই জলগুলিতে
মশক ডিম পাড়ে ও হাহাদের জীবনের কিছু সময়
কাটায়। সন্ধার পর মশকগুলি অন্ধকারের
সঙ্গে সঙ্গে ঘরে প্রবেশ করে ও ঘরের কোণে
যেখানে কাপড় চোপড় টাঙ্গান গাকে সেখানে
আশ্রায় লয়। দিনের বেলায় এই কোনগুলি হইতে
মশা তাড়ান ও মারিয়া ফেলা বেশা শক্ত নয়।
যেখানে সেখানে কাপড় টাঙ্গানর ব্যবস্থা মোটেই
ভাল নহে। হারপর মশারীর ব্যবহার অভ্যন্ত হইতে
হয়; তাহা হইলে মশার অত্যাচার হইতে রক্ষা
পাওয়া খুব কঠিন হইবে না।

কাঁচা ও অধিক পাকা ফল খাওয়া যে ভয়ানক অনিষ্টকর তাহা সকলেরই সব সময় জেনে রাখা দরকার। ভাঙ্গা বা ফাটা অবস্থায় পাকা ফল কদাচ ব্যবহার করা উচিৎ নয়। বাজারে কলা কিনিবার সময় অনেকগুলি বোটার কাছে বা গায়ে ফাটা দেখা যায় সেগুলি ব্যবহারে অনিষ্ট হওয়া সম্ভব। উনেটো, লেটুস প্রভৃতি স্থালাদ (Falad) প্রস্তুত কালে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিৎ এইগুলি একটু পটাস পারম্যাঙ্গনেটের জলে (condy's lotion) ভাল করিয়া ধুইয়া লইয়া ভাহার পর যাহাতে বাবহার করা হয় ভাহার দিকে নজর রাখিবে।

প্রত্যন্থ বিকালে একটা বড় কেটলা (kentle) জল ফুটাইয়া রাখিতে হইবে—পরদিন কুজাতে উহা ঢ়ালিয়া পানের জন্ম ব্যবহার করিতে হইবে। কদাচ না ফুটান জল পান করা উচিত নহে, অনেক সময় উহাতে বিষ থাকে ইহা যেন মনে থাকে।

যে আর একটা জিনিষে বিশেষ সতর্ক হওয়া এই

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে দরকার সেটি চাকর বেয়রাদের দিকে নজর রাখা। অধিকাংশ সময়ে তাহারা দায়িহ্ব হীন ও ফাঁকিদার হয়—ধূলা ও ময়লা ঝাড়িবার জন্ম ঝাড়ন বা গমছা তাহারা ব্যবহার করে। একটু অভর্কিত হইলে একই ঝাড়নে গ্লাস, থালা চায়ের বাটী পোছা গৃহের সাজ সজ্জাদি—টেবিল, চেয়ার, খাট ইত্যাদি ঝাড়া এমন কি হুধ, ঘোল, সরবৎ আদি ছাকা একটি ঝাড়নে চাকরের। সারিতে চেফা করে। গৃহকর্নীর প্রভাহ ভিন্ন ভিন্ন কাজের জন্ম ভিন্ন ভিন্ন ঝাড়ন সকালে চাকরদের দেওয়া—ও সেইগুলি পর দিন নূতন সেট ঝাড়ন দেবার আগে তাহাদের নিকট হইতে লইয়া সাবান দিয়া কাচাই—বার ব্যবস্থা নাজের তত্ত্বাবধানে করিতে হইবে একটুটলা দিলেই তাহাকে ও তাহার পরিবারবর্গকে ঠকিতেও ভুগিতে হইবে।

এই সব ব্যবস্থাগুলি নিয়মিত করা বিশেষ কফীকর
নহে। দৃঢ়তা অবলদন করিয়া নিয়ম মত চলিতে আরম্ভ
করিলে এগুলি একেবারে মত্তাগত হইয়া যাইবে
পরে সামান্য সাবধান, একটু সতর্কতা অবলম্বন
করিলেই আপনা আপনি প্রত্যাহ কলেব মত কাজ
চলিতে থাকিবে।

এই বিধিগুলি পালন করিলে গ্রীম্বপ্রধান দেশের প্রধান ৫টা ব্যাধির হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। সাধারণতঃ পরিক্ষার পরিচছন্ন থাকিলে ও কোনও সংক্রোমক ব্যাধির সময় টিকা ইত্যাদি লইলে বিশেষ কোন রোগে না ভুগিয়া স্কুম্ব থাকা সহজেই যায়।

মানুষের আয়ু।

(এীগোপীমোহন বহু বি, এদ, দি)

আধুনিক সভ্য ক্লাতীর মানবগণ প্রায়ই এইকথা মনে মনে জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন যে হামাদের কি এত শীঘ্র এবং অল্লবয়সে মানবলীলা সম্বরণ করিবার ্<mark>র্মাবশ্যক আছে ?</mark> এবং আমাদের ভবিষ্যতে সন্তান ্বিন্তভিগণ একথা নিশ্চয়ই বলিবে যে আমাদের কি মরিবার আবশ্যক আছে 📍 ইহা কি সম্ভব যে মুত্যুর হাত হইতে এড়াইবার জগ্য ধুদ্ধ বিশেষভাবে **জারম্ভ হইয়াছে।** এমন এক সময় ছিল যখন কেহ ্বীদি একশত বৎসর বাঁচিয়া থাকিবার আশা করিত ্ৰয় ভাহাকে পাগল বলা হইত নাহয় সে বাচাল ৰিলিয়া বিবেচিত হইত। অধুনা নানাপ্রকারভাবে ব্রুথে স্বচ্ছন্দে জীবন যাপন করিবার উপায় উন্তাবিত ্র ওয়ায়, প্রত্যেকই অধিকদিন বাঁচিয়া থাকিতে ইচ্ছা ক্ষুদ্ধে এবং এই অধিকদিন বাঁচিয়া থাকিবার ইচ্ছা বেন বিশেষ লোক প্রিয় হইয়া উটিয়াছে। লেনস্-স্তুট লটনু বলিয়া একজন বিখ্যাত পণ্ডিত বলেন যে কিছু দিন পূর্বেব তিনি স্থদীর্ঘ জীবনকে সোভাগ্যের দ্বান বলিয়া বিবেচনা করিতেন এবং ইহাকে চুপ্রাপ্য ৰিলিয়াও মনে করিতেন। পরে তিনি এই বিষয়ে বিশেষ গবেষণা করিতে আরম্ভ করেন এবং বলেন হৈ কেনই বা মানবগণ স্থদীর্ঘ জীবনলাভ করিবে না। ভিনি আরও বলেন যে সাধারণ মামুষ যে জীবন বাপন করেন, তদপেক্ষা অধিকদিন জীবন যাত্রা নির্ববাহ করা বিশেষ সহজসাধ্য।

ু ইহা আশা করা হইত, যে গড়পড়তা আয়ু বাড়িলেই স্থাহি জীবন লাভের ইচ্ছা স্বততঃই বৰ্দ্ধিত হইৰে। আঠার শতাব্দীতে গড়পড়তা আয়ু ত্রিশ বৎসর ছিল এবং এই ত্রিশ বংসরই অধুনা মধ্য বয়স বলিয়া বিবেচিত হয়। সেই সময় হইতেই গড় পড়তা আয়ু ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিতেছে। আজকাল বৈজ্ঞানিকগণ একশত বৎসর জীবন ধারণ করা সহজ্যাধ্য বলিয়া মনে করেন।

আজকাল দীর্ঘজীবন লইয়া চর্চ্চ। করার প্রথা বিজ্ঞান জগতে প্রবেশ লাভ করিয়াছে। সকল প্রকার চর্চ্চার ভিতর, ইহা অধিক আনন্দদায়ক ও সাহসিক, কারণ ইহার গবেষণায় জীবনের নানা প্রকার অপরিলক্ষিত ব্যাপার মানবের দৃষ্টিগোচর হয়। এই চর্চ্চার কলে দেড় শত বৎসরের ভিতর মানবের যে ভাবে গড়পড়তা আয়ু বাড়িয়া চলিতেছে তাহাতে এই স্থান্ট জীবন লাভ যাহা এখন অভি অল্পসংখ্যক লোকই বিশাস করেন তাহা প্রত্যেক ব্যক্তিরই বিশাসযোগ্য হ্ইবে। বৈজ্ঞানিকগণ এই স্থান্ট জীবন এক শত বৎসর বলিয়া ধার্য্য করিয়াছেন এবং ইহাদের ভিতর কেহ কেহ এই স্থান্ট জীবনকে একশত বৎসরেরও অধিক কাল স্থায়ী বলিয়াছেন। আবার ঋষি এবং কবিদিগের নিকট মানব অমর্বলিয়া খ্যাতি লাভ করিয়াছে।

এ কথা জোব করিয়া বলা যায় যে আমরা যতগুলি একশত বৎসর বয়ক্ষ লোক পৃথিবীতে বাঁচিয়া আছে বলিয়া মনে করি ইহা তদপেক্ষা বহু বেশী। কিরপে এই লোকগুলি একশত বৎসর জীবন ধারণ করিতে সমর্থ হইয়াছে তাহা চিন্তা করা বিশেষ সহক্ষ্যাধ্য নহে। অতএব কি নিয়ুমে মানুষ এত দীর্ঘজীবন লাভ করে তাহা নির্দিষ্টভাবে

রোগী ও দুর্বল অবস্থায়

ভাল বলেন। বেখানে হুখের উৎকৃষ্টভার সম্বন্ধে সন্দের আছে বা রোগী ফুটান হুখ, কৃত্রিম হুখ, ভাল বা অন্য প্রকারে তৈয়ারী পুষ্টিকর "জুস" সকল ভাল লাগে না সেখানে ইহা অভীব প্রয়োজনীয়। ইহাতে ননী সম্পূর্ণভাবে থাকে ও ভাহার সহিত কেবল বাছাই কয়া যব ও গমের Malto dextrine থাকায় এই হুখ অতি সহজে হজম হয় ও অভ্যাধিক পুষ্টিকর। প্রতি আউন্সে ১২১ কেলোরী ভাপ হয় ভাহার মধ্যে ছানাজাতীয় দ্রব্য হইতে ১৯ কেলোরী হয় ইহা সহজে ও শীপ্র গরম বা ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া যায়। এক রে (X-Ray) পরিক্ষার ছারা পাইবার ঔষধের সহিত হ্নী ক্ষাক্রেড ক্লিয়া বায়।

ভाল हु भारे ए इंटिन का निश्रितन ।



Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD., SLOUGH, BUCKS., ENGL 'ND.

কালা-জর

প্রভৃতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তারত (এনিমিকা) রোগে

जिंबन विरमारनारम

মন্ত্রশক্তির মত কাজ করে। বিলাতী হিমোমোবিন অপেকা শতগুণে শ্রেষ্ঠ---বছ বিচক্ষণ চিকিৎসক কন্ত ক নিভা ব্যবহাত ও শ্রেষ্ঠ বলিগা বিবেচিত।

বড শিশি ছোট শিশি

मा दनित्र

নিঃমিত চিকিৎসাঃ মারাম হইতেই হইবে।

কেব্ৰি-কিউপো

नियमाञ्चार्यो तनवान स्त्रांग मुक्ति अनिवार्या বিচক্ষণ চিক্কিৎসকের ব্যবস্থা পত্তামূসারে প্রস্তুত ও বধোপযুক্ত বিভদ্ধ কুইনাইন সংযুক্ত বলিয়া ইহা ব্যবহারে কথনও (कान क्रमण (मध) य व ना।

বড় 🏲 শি

ছোট শিশি

টেলিফোন বডবাজার

পলে ৰাহও-কোমক্য

' বাইওকেমিষ্ট' কলিকাতা

টেলিগ্ৰাফ

२२७७

ব্রাঞ্চ ডিপো:--৩৩নং লায়াল দ্বীট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

অমৃতা জ্বন

মাথাধরা স্নায়ুর বেদনা পিঠ বাথা কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

मिष

পোড়া

এবং সর্বাপ্তবার ব্যথা ও বেদনার এদ্রজালিক ঔষধ

Bombay

বাল্লাবেশের একমাত্র বর্ণ্টনকারী

সি অভিসাল এও কোহ ৮নং বনুটোলা টাট, বলকাত।

বলা যায় না! যাহা হউক মিতাচার বা পরিমিত হ (moderation) যে এই দীঘ জীবন লাভের একমাত্র উপায় তাহা বিশেষ করিয়া বলা যাইতে পারে। এই নিয়মের ও ব্যতিক্রম আছে এবং যাঁহারা এই নিয়ম অগ্রাহ্ম করিয়াও একশত বংসর বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হইয়াছেন, তাহাদের পক্ষে বলা যাইতে পারে যে তাঁহারা যদি এই মিতাচার পালন করিতেন, হয়ত তাহা হইলে আরও অধিক-দিন জীবন ধারণ করিতে পারিতেন।

সময় সময় পণ্ডিভগণ জীবনে কি বৃত্তি (occupation) অবলম্বন করিলে দীর্ঘ জীবন লাভ করা যায় তাহা চিন্তা করিতে থাকেন। কেহ কেহ বলেন যে বৃদ্ধি বৃত্তিকে (Intelligent Profession) প্রথম স্থান দেওয়া যাইতে পারে। দীর্ঘ জীবন লাভের পক্ষে দৈহিক এবং মানদিক পরিশ্রম উভয়ই জাবশ্যক; অবশ্য উভয়কেই যথাযথ জাবে চালানই সর্ববাপেক্ষা প্রশস্ত বলিয়া মনে হয় । কিন্তু দৈহিক পরিশ্রম যতই অধিক হউক না কেন, মানদিক পরিশ্রমের অভাবে দীর্ঘ জীবনের আশা একেবারেই লোপ পায় ইহা একজন অধ্যাপক এবং সাধারণ পরিশ্রমীর উভয়ের পক্ষেই থাটে; কারণ আমাদের জানা নাই যে কোন স্থানে বৃদ্ধি-মন্তার আবশ্যক হয় এবং কোন স্থানেই বা হয় না।

ষাট বৎসর বয়সে অধিকাংশ লোকেই কর্ম জীবন হইতে অবসর গ্রহণ করিতে ইচ্ছা করেন। কেহ অকর্মণ্য হওয়ায় অবসর লন, আবার কেহ বা অবশিষ্ট জীবন স্থাথ এবং বিনা ঝঞ্চাটে আত-বাহিত করিবার জগুই অবসর লইয়া থাকেন। অসময়ে কর্মজীবন হইতে অবসর লওয়ায়, দীর্ঘ জীবন লাভ করা কফ্সাধ্য হইয়া পড়ে। দৃষ্টান্ত षाता (मथान यारेष्ठ शास्त्र य शृथिवीत मजूनमू মহৎ কাৰ্য্যই বুদ্ধ বয়সে সম্পাদিত হইয়াছে। অধুনা আশী বৎসরকে জীবনের স্ব্রাপেক। সঙ্কটময় : সময় বলিয়া ধরা হয়। একবার আশী ব্ৎসর কাটিলেই কভকটা রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইবার সম্ভাবনা থাকে। এই আশী এবং এক শত বৎসর বয়সের ভিতরেই বহু বুদ্ধ বছু বুহুৎ এবং গবেষণামূলক কার্য্য সমাধা ক্রিভে হইয়াছেন। কর্মক্ষেত্রে দেখা গিয়াছে যে জীব**নের** প্রত্যেক সময়েই কিছু না কিছু আশ্চর্য্য কার্য্য করা যাইতে পারে। অতএব দেখা যাইতেছে যে 🍇 অল্ল বয়স এবং কি বৃদ্ধ বয়স, প্রত্যেক সময়ই মৃহ্ কার্য্যের জন্য প্রশস্ত। বুদ্ধ বয়সে যে বুদ্ধির পরি-, পৰতা আসে তাহা আমাদের দেশের একটা প্রবাদ হইতে বেশ বুঝা যাইবে। প্রবাদ আছে যে যুদ্ধি, সংপরামর্শ চাও, ভবে ভেঠাং এর কাছে যাও। এই তে ঠাং এর অর্থ ছইতেছে বুক্ত; অর্থাৎ যাহার मछक्षी পদ্যুগলের মধ্যে आधार लहेराहि। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে যে দীৰ্ঘদীবন লাজে অন্থবিধা বোধ, একবারেই জ্রম।

জীবনের সর্বাপেক্ষা ভয়াবহ মৃত্যুর আক্রমণের হ তুই কারণ আছে— বৈজ্ঞানিক এবং আধ্যাজ্মিক।
ইহারা এরূপভাবে জড়িত যে সাধারণ মনুস্থ ভাহান্ত্র হলয়লম করিতে অসমর্থ। বার্দ্ধকোর কারণ লইয়া মতভেদ বিশেষজ্ঞাদিগের ভিতর চিরকালই বিভ্যমান আছে। কিন্তু মিচ্নিকভ্ নামক পণ্ডিভের কল্পনা (Theory) সকলেই মানিয়া লন। তিনি বলেন যে বৃদ্ধ মানবের জীবিত পরমাণু প্র । ॥)
গুলি একটা যুদ্ধক্ষেত্র রচনা করে এবং এই যুদ্ধ-

ক্ষেত্রের উপর সাদা ও লাল এই চুই রক্তকণা হইতে রচিত সৈন্যদল (collular forces) এক ভীবণ যুদ্ধের সৃষ্টি করে, যাহার ফলে অপেকাকৃত ভাল অথচ জীর্ণ মাংসপেশীগুলি হারিয়া যায়। এবং এই হারিয়া যাওয়ায় মানবগণ মৃত্যুমুখে পতিত হন। পাস্তর বিভালয় দেহের এই আভান্তরিক শক্ত বিনষ্ট করিবার জন্য এক সিরাম (serum) আবিষ্কার করেন: কিন্তু ইহাতে দেখা গেল যে, ইছা শত্রু মিত্র তুই বিনফ্ট করিতে সক্ষম। এখন এই বিভালয় এই রকম কোন পদার্থ আবিদ্ধার করিতে চেফী করিতেছেন, যাহার দারা দেহের তুর্গগুলি শত্রুহস্ত হইতে দেহকে রক্ষা করিতে সমর্থ হইবে। যাথা হউক মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়া সম্ভবজনক হইয়া আসিতেছে। কিন্তু পণ্ডিত মিচিনিকভ তাঁহার সিরামের উপর সমুদয় বিখাস স্থাপন করিতে নারাজ: কেননা তিনি বলেন যে মনের শক্তি দারা মৃত্যুর গতি কতকটা হ্রাস করা ধায়। মানৰ যতই মৃত্যুকে ভয় খাইবে, মৃত্যু ততই তাহার নিকটবন্ত্ৰী হইবে। তিনি বলেন যে এই ভয় পরিত্যাগ কর, তাহা হইলে মৃত্যু নিদ্রার তায় সাদরে অভার্থিত হইবে। জীব জন্মগণ কখনও স্বাভাবিক মৃত্যু বোধ করে না।

পৃথিবীর আদীম অধিবাসীদিগের মধ্যে মৃত্যুর আশকা ত ছিলই না, বরং তাহাদের ভিতর র্দ্ধগণ অল্পবয়ক্ষদিগের ধারা উদরসাৎ হইবার জন্য তাহা-দিগের শ্ব স্ব জীবন নিজ ইচ্ছায় উৎসর্গ করিত। কিন্তু এখন যে দীর্ঘজীবন লাভ করিলেই অল্পবয়স্কদিগের নিকট প্রাণ সমর্পণ করিছে হইবে ভাহার
এমন কোন আবশ্যক দেখি না। জাবনের গরিমাণ
কিছু বৃদ্ধি করিছে হইলে, অভয় হৃদয়ে মৃত্যুর জন্য
প্রস্তুত হইয়া থাকিতে হইবে। কিন্তু এইরূপ প্রস্তুত
হইয়া থাকিবার জন্য আমাদিগের বাঁচিবার ইচ্ছাকে
ঢিলা দিবার আবশ্যক নাই। পক্ষান্তরে মৃত্যুকে
নিরস্ত করিতে হইবে। বা দ্বিকই মানুষ ভাহার
দৃঢ় করিতে হইবে। বা দ্বিকই মানুষ ভাহার
দর্বপ্রথম স্থি ইইতে এই বাঁচিয়া থাকিবার ইচ্ছাকে
অল্পেণ করিভেছে; এবং কেহ কেহ এই বাঁচিয়া
থাকিবার ইচ্ছাকে "জীবন" নামে অভিহিত
করেন।

মানবের মনের শক্তি ঘারা বহু আশ্চর্যাজনক ঘটনা যে ঘটিতে পারে ভাহা বোধ হয় সকলে বিশাস করেন। কয়েক শুলে ইহাও প্রমাণিত হইয়াছে যে অভ্যধিক মানসিক সংযমের ফলে বহু দৈহিক পরিবর্ত্তন দেখা গিয়াছে। ভাহা হইলে বলা ঘাইতে পারে যে মানব যেমন ভাহার ভাগ্য ভাস্কর, তেমনই ভাহার ঘাতক ও বটে। অভএব দীঘ জীবন লাভ করিতে হইলে এই মৃত্যুর প্রতি অভয় ভাবটুকু আমাদের শিক্ষা করিতে হইবে। মৃত্যু নিশ্চিত জানিয়া ভাহা কিরূপে সম্ভব হয় ? এই রূপ শুলে মৃত্যুকে জীবন হইতে যতক্ষণ সবিশ্লেগ্য (Inseperable) বলিয়া বিশ্বেচনা করা যায় তত্ত-ক্ষণ কোন স্বফলের আশা নাই।

স্বৰ্গগত পীযূষকান্তি ঘোষ

[শ্রীযুক্ত বাবু ভূতনাথ মুখোপাধ্যায়]

বাংলার আর একটা উজ্জ্বল নক্ষত্র খসিল। দেশমাতৃকার স্নেহ-করুণ ক্রোড় শৃত্য করিয়া বাংলার স্থসন্তান পীযুষকান্তি আজ পরলোকগত। তাঁহার অকাল মৃত্যুতে বাংলা দেশ একজন একনিষ্ঠ ও অক্লান্তকর্মী এবং হিন্দু সমাজের একজন বিশিষ্ট পীযুষকান্তি ঘোষ ও অনুরাগী সেবক হারাইল। অমৃতবাজার পরিকা-প্রতিষ্ঠাতা, স্বনামধন্য কর্ম্মবীর মহাত্মা শিশির কুমার ঘোষ মহাশয়ের জ্যেষ্ঠ পুত্র। স্বর্গীয় শিশির কুমারের জন্মভূমি যশোর জেলায় অমৃতবাজার গ্রামে। উক্ত গ্রাম ও "অমৃতবাজার পত্রিকার" নামকরণ হয় স্বর্গীয় শিশির কুমারের স্লেহময়ী জননী শ্রীমতী অমৃতময়ী দেবীর নামে। অমৃতবাজার পত্রিকা তখন বাংলা ভাষায় লিখিত দেশের তদানীস্তন অবস্থা ও সংবাদপত্র ছিল। শাসন-প্রণালীর উপর শিশির কুমারের সরস অথচ তীব্ৰ সমালোচনায় তৎকালীন জেলা ম্যাজিষ্ট্ৰেট হইতে আরম্ভ করিয়া ছোটলাট বাহাতুর প্রভৃতি উচ্চত্য রাজকর্মচারীগণ এত বিত্রত হইয়া পড়িয়া-ছিলেন যে উক্ত সংবাদ পত্রখানির উপর রাজ-কর্মচারীদের শ্যেনদৃষ্টি পড়ে। স্থতরাং ঐ সংবাদ পত্রখানি শাসক সম্প্রদায়ের মুখপত্র, করিবার চেফী অথবা ধ্বংস করিবার বহু প্রয়াস হয়। নির্ভীক শিশির কুমার ভয় পাইবার পাত্র ছিলেন বাংলা সংবাদপত্রে গভর্ণমেণ্টের কলাপের প্রতিবাদ ও সমালোচনা বন্ধ করিবার জন্ম দেই সময় সরকার বাহাতুর প্রেস্ আইন পাশ করেন। শিশির কুমার ও তদীয় ভাতৃরন্দ হেমন্ত কুমার

মতিলাল ও গোলাপ লাল প্রাণপাতী পরিশ্রম করিয়া উক্ত আইন জারী হইবার সঙ্গে সঙ্গে সংবাদ পত্রখানি রক্ষা করিবার জন্য একদিনে উহা ইংরাজী ভাষায় পরিণত করেন। এই সময়ে তাঁহারা কলিকাতায় আসিয়া বাগবাজারে ২নং আনন্দ চট্টোপাধ্যায় লেনস্থ বর্ত্তমানে যথায় অমৃতবাজার পত্রিকা আফিস স্থাপিত ঐ বাটী ভাড়ালইয়া ঐখানে সংবাদপত্রের আফিস, ছাপাখানা প্রভৃতি প্রতিষ্ঠা করেন। সে সময়ের ইতিহাস যাঁহারা জানেন তাঁহারা বুঝিবেন কি অকুতো পরিশ্রম দারা অমৃতবাজারের প্রাণ প্রতিষ্ঠা হয়। কম্পোজিটারের কাজ হইতে আরম্ভ করিয়া সম্পোদ্ধীয় স্তম্ভ, সংবাদ সংগ্রহ প্রভৃতি সকল কাজ তাঁহাদের সহস্তে করিতে হইয়াছিল।

১২৮২ বঙ্গান্দে বৃহস্পতি বার ১৮ই ভাদ্র ইং ১৮৭৫ খৃফান্দে পীযুষকান্তি ঘোষ বাগবাজার ২নং আনন্দ চট্টোপাধ্যায় লেনত্ব বাটীতে জন্মগ্রহণ করেন। পীযুষকান্তি শৈশবে অতি চঞ্চল প্রকৃতির বালক ছিল। পল্লীবাসী সমবয়ক্ষ অত্যাত্য বালকবৃন্দ লইয়া পীযুষ ভাহাদের বাটীর সংলগ্ন বাগানে কপাটী, লুকোচুরী দৌড়াদৌড়ী, উচ্চ বৃক্ষে আরোহণ করিয়া ফল পাড়া, লক্ষ্ণ ঝন্দ্র, সম্ভরণ প্রভৃতি অতি সাহসিক কাজে নিযুক্ত থাকিতে ভালবাসিত। কোন বালক পশ্চাদপদ হইলে তাহাকে ভংগনা করিতে ছাড়িত্ত না। এ জত্য সকল সমবয়ক্ষ বালক তাহাকে ভয়ও করিত। শৈশবের এই চাঞ্চল্যই পীযুষের কর্মজীবনে ভাহাকে উত্তমশীল ও অক্লান্তকন্মী এবং কর্মপাটু

করিয়া তুলিয়াছিল। তাহার কর্মবন্থল জীবনে শ্রান্তিবোধের অভিযোগ শুনি কখনও কেবল শেষ জীবনে তাহার শরীর কর্মভারে অতিরিক্ত অবসন্ন হইয়া পডিয়াছিল তখনই তিনি নিজ ভাগ স্বান্থের কথা তুলিয়া স্বসাদের কথা জ্ঞাপন করিতেন। কিন্তু কার্যাতঃ বাটীতে ফিরিয়া বিশ্রামের পরিবর্তে স্থূদীর্ঘ রজনী সংবাদ পত্র সেবা, হিন্দু সভার কার্য্য, দেশের যুবকগণের স্বাস্থ্যোমতির চিন্তা—প্রভৃতি দেশহিতকর কল্যাণ কার্যে আভানিযোগ কবিতেন। ভগ তাঁহার বিরাম ছিল না। মনে পডে একদিন রোগশ্যাায় তিনি উত্থান শক্তি রহিত, চিকিৎসকেরা সম্পূর্ণ বিশ্রামের পরামর্শ দিয়াছেন, আমি শ্য্যাপার্শে বসিয়া নানা কথোপকথনে অভ্যমনক্ষ করিবার চেষ্টা করিতেছি –তিনি বার বার আমায় করিতেছেন—''হিন্দু সভার কার্য্য কেমন চলিতেছে ? কাগজে দেখিলাম কাল তোমাদের বাডী সভা---সভাটা এইখানে করিলে হয় না ? আমি শুইয়া শুইয়া শুধু দেখিব মাত্র।" প্রাণে এল্লি তাহার কর্মপিপাসা। যাক সে সব অনেক কথা। বাহুল্য ভরে সে সব উল্লেখ নিপ্পায়োজন। শুধু ঐ উক্তি আরা ইহাই প্রমাণিত হয় যে তাহার শরীর অপট্ হঁইলেও মনে কর্মশক্তির বিন্দুমাত্রও হ্রাস হয় নাই। ় পাযুষকান্তি বাল্যে বাগবাজার পল্লাস্থ "মডেল স্কল" নামক বিভালয়ে পাঠ আরম্ভ করে-পরে "নিউ ইণ্ডিয়ান স্কুল' হইতে এণ্ট্ৰান্স পরীক্ষা দিয়া ঐ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয় এবং তৎপরে প্রেসিডেন্সি কলেজ ও জেনারেল এ্যাসেম্রিজ ইনপ্রিটিউসনে (বৰ্ত্তমান Scotish Churches College) debating club. অধ্যয়ন করে। কলেজেও

recitation প্রভৃতি প্রতিযোগীতায় তাহার অত্যন্ত অনুথাগ ছিল। এই সময় হইতেই তিনি তাঁহার পিতা স্বর্গীয় শিশির কুমারের নিকট সংবাদপত্র পরিচালনার শিক্ষানবিদী করেন এবং অমৃতবাজার পত্রিকার প্রফ দেখা, প্রফ রিডিং, সম্পাদকীয় স্তম্ভ কপি করা প্রভৃতি কার্য্য করিতে থাকেন, পরে শিশির বাবু অবসর গ্রাংণ করিলে তাঁহার খুল্লতাত স্বর্গীয় মতিলাল ঘোষের দক্ষিণ হস্ত স্বরূপ হইয়া অমৃত-



বাজার পত্রিকা পরিচালনায় সহায়তা করেন।
এমন দিন গিয়াছে যে তাহাকে সারা রাত্র জাগিয়া
কম্পোজিটারের কার্য্য হইতে মেসিন চালান কার্য্যে
পর্যান্ত নিযুক্ত থাকিতে হইত এবং সংবাদ পত্র
স্তম্ভের আছোপান্ত বিষয় গুলির যগায়থ distinction হইল কি না তাহাও দেখিতে হইত। ফলে
ভিনি ভবিশ্যতে একজন বহুদর্শী ও পাকা সংবাদপত্র
সেবী (Journalist) হয়েন। কংগ্রেস, কনফারেক্স,
সভা, সমিতির নিখুত রিপোর্ট ভ্রমণ বৃত্তান্ত, গল্প
প্রভৃতি লেখায় একরূপ তিনি সিদ্ধহন্ত ভিলেন।

ছোট বড় কোন ঘটনা তাহার চক্ষু এড়াইতে পারিত না।

কয়েক বৎসর নানাবিধ প্রতিযোগীতায় যথন অমৃত্যাকার পত্রিকাকে বিব্রুত হইয়া পড়িতে হইয়া-ছিল তথন পীয়ৰ কান্তি অদম্য উৎসাহ, ধৈৰ্ঘ্য, সাহস ও আত্মবিখাস বলে সকল বাধা বিদ্ন অতিক্রম ক্রিয়া অমৃতবাজারের গোরব অক্ষুণ্ণ রাখিতে সক্ষম হইয়াছিল। এক কথায় অমূতবাকার-পত্রিকা পীযুষ কান্তির প্রাণম্বরূপ ছিল। কেহ অমূত বাজারের নিন্দা করিলে তাহার প্রাণে আঘাত লাগিত, কিন্তু তিনি নিন্দাকারীকে কট় কথা কহিতেন না—বরং বাটীতে ফিরিয়া অমৃত বাজারের ক্রটী কোথায় খুঁজিয়া বাহির করিয়া সকল কর্মচারীবৃন্দকে ভাতৃসম্বোধনে সেই ক্রটী স্থালনের পথ দেখাইয়া দিতেন কখনও বা মৌখিক কৃষ্টভাব দেখাইয়া নিজে আফিস ঘরে বসিয়া সারারাত্র ব্যাপিয়া কার্য্য করিতেন। যেখানে কোন বিশেষ ঘটনা ঘটিত, অমূতবাজারের প্রতিনিধিম্বরূপ পীযুষ কান্তি সেখানে উপস্থিত হইতেন—তাহার মত ঘটনা ও তথ্যবন্তুল রিপোর্ট লিখিতে বর্ত্তমানে দ্বিতীয় কেছ নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এই স্থযোগে তিনি ভারতে সর্ববত্র বিশেষরূপে পরিচিত হইয়া পড়েন। অমৃতবাজার পত্রিকা ছাড়া—তাহার পিতার পরি চালিত Spiritual Magazineএর তিনি বার বৎসর সম্পাদকতা করেন এবং প্রেততত্ব সম্বন্ধে গবেষণাপূর্ণ ও প্রভাক্ষ দর্শন সম্ভূত বহু প্রবন্ধ লেখেন। ১৯২৩ সালে নিখিল ভারত প্রেভতাত্ত্বিক কনফারেন্সের প্রথম বৈঠকে তিনি সভাপতি আনন্দ বাজার পত্রিকাতেও নিৰ্বাচিত হয়েন। তিনি किছু काल मन्नामक करन काक कति शाहिरलन।

তখন আনন্দ বাজার রাজনৈতিক পত্রিকা ছিল না। ধর্ম সম্বন্ধীয় নানা গবেষণাই ঐ পত্রিকার মূলীভূত বিষয় ছিল। তখন ভাহার নাম ছিল আনন্দ বাজার ও বিষ্ণু প্রিয়া পত্রিকা।

নিজের স্বাস্থ্য নানা কারণে কুল্ল হইয়া যাওয়ায় দেশের যুবকদিগের স্বাস্থ্যের প্রতি তাঁহার বিশেষ লক্ষ্য পড়িয়াছিল এবং কি করিলে সচরাচর-দৃষ্ট কর্মা ও শীর্ণ দেশের যুবকগণ পুনরায় হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হইবে—এই চিন্তা তাগাকে ইদানীং পাগল করিয়া তুলিয়াছিল। এই সম্বন্ধে তিনি Sad neglect of physical culture নামক একখানি কুদ্র পুস্তক রচনা করিয়া গিয়াছেন। ঐ পুস্তকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অনেক তথ্যও সংগ্রহ করিয়া গিয়াছেন। আমা সকল যুবককে ঐ পুস্তক পাঠ করিছে অনুরোধ কবি।

এ কারণে স্থস্থ বালক ও সবল যুবককে দেখিলে তিনি আনন্দে নৃত্য করিয়া বলিতেন—বেঁচে থাক সোনার চাঁদ এমি ছেলেই দেশের কাজে লাগবে।" তিনি নিজে পরিমিতাচারী ছিলেন। স্নানাহার করিতেন, নিয়মিত ব্যায়ামাদি — িশেষ ডন বৈঠকও করিতেন। তাহার শরীরের গঠন সভাবতঃ ক্ষীণ থাকিলেও বিশেষ কর্মাঠ ছিল। বর্ত্তমানে যে Walking competition এর প্রচলন হইয়াছে—ইহার বহু পূর্বন হইতে পীযূষ কান্তি একজন রীতিমত হণ্টনকারী ছিল। গিরিডি **হইতে** হইতে পদত্রজে পরেশ নাগ পাহাড. দেওঘর রিখিয়া প্রভৃতি ত্রিকৃট, স্থানে মোহনপুর, তাহার সহিত আমাদের নিত্য ভ্রমণের ব্যাপার ছিল। যথন আমরা একত্র দার্জিলিংএ ছিলাম উভয়ে আহারাদি করিয়া বেলা ১০টার সময় বাহির

হইয়া সন্ধ্যা ৭॥০টা পর্যান্ত এক টানা পদত্রজে ও বিনা বিশ্রামে—শিখরের পর শিখর অতিক্রম করিয়া চলিতাম--শ্রান্থি কাহাকে বলে জানিতাম না। এই পদত্রজে ভ্রমণ কালীন পাযুষ কান্তি ঘড়ি খুলিয়া পরীক্ষা করিত কে কয় মিনিটে কত মাইল অতিক্রম করিতে পারিয়াছে। পীযুষ আমাদের বরাবরই মগ্রণী থাকিত। কিন্তু হায় । স্বাস্থ্যের প্রতি এত তীব্ৰ দৃষ্টি রাখিয়াও তাহার কর্মা ৰহুল জীবন অতাধিক পরিশ্রমে ও দেশের কল্যাণ প্রভৃত চিন্তায় ভাগার শরীরকে দিন দিন ক্ষাণ করিয়া তুলিভেছিল। বাংলা দেশে স্কুল কলেজে যাহাতে কিশোর ও যুবকেরা শরীর চর্চ্চায় মনোযোগী হয় সে বিষয়ে পাঘূষ কান্তির বিশেষ আগ্রহ ছিল এবং তাহা ক্রমশঃ কতকটা কার্য্যে পরিণত হওয়ায় তাহার প্রাণে আশার সঞারও হইয়াছিল।

পীয়ুষ াশ্তি "ম্বাস্থ্য" নামক মাসিক পত্রিকাকে বড় ভালবাসিত ও তাহার প্রথম প্রচারে মুখবন্ধ লিখিয়া দেয় এবং পরে মধ্যে মধ্যে ইহাতে স্বাস্থ্য ও খাত্য সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিত।

যাহাতে হিন্দুজাতীর সামাজিক নৈতিক ও ধর্ম্ম সম্বন্ধীয় সর্ববিধ পুনরভ্যুত্থান হয়, জীবনের শেষ ভাগে পীযুষ কান্তির সেই চিন্তাই প্রবল ইইয়াছিল। তাই তিনি বাংলা দেশে হিন্দু সভার কার্য্যে বিশেষ উল্ভোগী ও উৎসাহা ছিলেন। বলিতে কি—বাংলা দেশে পাযুষ কান্তিই হিন্দু সভার প্রতিষ্ঠাতা ও মুখপত্র। এ দেশে প্রথম যখন হিন্দু সভার সূচনা হয় পাযুষ কান্তি, পণ্ডিত রসিক মোহন বিদ্যাভূষণ ও আমি মাত্র তিন জনে প্রচার কার্য্যে বাহির হই। কত বাধা, কত বিপত্তি, কত বিদ্রুপ

মাথার উপর দিয়া বহিয়া গিয়াছিল ও সেই প্রচেষ্ঠা ধ্বংস করিবার কত প্রয়াস অতিক্রেম করিতে হইয়াছিল তাহা এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে বর্ণনা করা অমন্তব। বন্ধীয় প্রাদেশিক হিন্দু মভা তাঁহারই চেফীয় প্রথম গঠিত হয়। এবং তিনিই সেই সভার প্রথম সম্পাদক নির্বাচিত হয়েন। সেই বৎসরেই তাহারই উল্লোগে বাংলা দেশে প্রথম নিখিল ভারত হিন্দু মহাসভার অধিবেশন হয়। এবং সম্প্রতি পরলোকগত পাঞ্চাব কেশরী লালা লাসপৎ রায় সভাপতি নির্বাচিত হয়েন। ঐ বংসরই পুনরায় তাঁহারই চেফায় সিরাজগঞ্জে প্রাদেশিক হিন্দু मत्मालातत প्रथम अधित्यमन रय। भारत कतिमभूत, গোহাটী পুরুলিয়া ও পুনরায় কলিকাতায় পর পর অধিবেশন হয় ৷ প্রাদেশিক হিন্দু কনফারেন্সের যে অধিবেশন University Institute এ ইইয়াছিল সে অধিবেশনের ভার পীযুষ কান্তি আমারই উপর গুস্ত করিয়া উত্তর পশ্চিম ভারতে কার্যান্তরে ও স্বাস্থোনতির জন্ম গমন করেন সেই সময় তিনি বন্ধীয় প্রাদেশিক হিন্দু সভার সহকারী সভাপতি ছিলেন ও আমি সম্পাদক ছিলাম। প্রতি পরে এই সম্মেলনের সংবাদ তাহাকে জানাইতাম তিনিও উৎসাহপূর্ণ পত্র লিখিয়া আমায় কার্য্যে অনুপ্রানিত করিতেন। সেই সময় হইতেই তাহার স্বাস্থ্য একেবারে ভাঙ্গিয়া পডে। পরে কলিকাতায় ফিরিয়া আসিয়া অবধি স্থদীঘ কাল রোগশয্যায় থাকিয়াও হিন্দু সভার ভবিশ্বৎ চিন্তা তাহার ছিল। রোগশয্যায় চির্দাগী পড়িয়াও পাঠাইত নিত্য ডাকাইয়া আমাকে তাহার সঙ্গে দেখা করিতাম দেখা হইবামাত্র হিন্দু সভা ও সংগঠন কার্য্য স্থচারু চলিভেছে

কিনা ইহাই তাহার প্রথম প্রশ্ন হইত। 4165 উত্তেজনা হইলে তাহার রোগ বাড়িয়া যায় সেজতা আমি তু এক কণায় ভাহার উত্তর দিতাম। যখন তাহার পঞ্চে কথা কওয়া একরূপ নিষিক ছিল ভয়ে আমি উপরে উঠিতাম না। তাহার আত্মীয় স্বজনের কাছ খেকে সংবাদ লইয়া ফিরিতাম। কিম্ন আমাদের উভয়ের সন্তরের বাঁধন এমন ছিল যে পরক্ষণেই আমার কাছে পত্র আসিত। আমার ডাক পড়িত। আমাদের এ দেখা সাক্ষাতে অনেক সময় আমি তাহার আত্মীয় সঙ্গনের কাছে কুঠিত ্যত ২৯ সেপ্টেম্বর বঙ্গীয় প্রাদেশিক হিন্দু সভার বার্ষিক অধিবেশনেও পাযুষ প্রতিনিধি নির্বাচিত হইবার ইচ্ছা প্রকাশ করে ও এ বৎসর কার্যা নির্বাহক সমিতির সভাও নির্বাচিত হয়েন। কংগ্রেসেও যাহাতে প্রতিনিধি নির্বাচিত হইতে পারেন আমায় বার বার বলে। তার পরও কতবার দেখা হইয়াছে কিন্তু শেষ কয়েক বার দেখিতাম, সে শুইয়া শুইয়া ভাগবৎ পাঠ করিতেছে। হরিনামের মালা গুরাইতেছে। যেন বুনিয়াছে দিন তাহার সংক্ষেপ। কিন্তু মুখে দে কথা প্রকাশ করিত না এবং আমিও বুঝি নাই যে এত শীঘ্র সে আমাদের সকল বন্ধন, সকল মায়া কাটাইয়া চলিয়া যাইবে। পায়ুষ কান্তি গত ১৯শে কার্ত্তিক ৫ই নভেম্বর সোমবার রাত্র ১ ॥০টার সময় মাত্র ৫৪ বংসর মহাপ্রস্থান করেন। সেই রাত্রেই সংবাদ পাইয়া আমি তাহাদের বাটীতে যাইয়া শেষ দর্শন করিলাম। দেখিলাম মুখে ভাহার মৃত্যুর মলিন চিহু নাই। যেন সকল কট্ট ভূলিয়া বেশ আরামে নিশ্চিন্ত হইয়া বুমাইতেছে। ভাবিলাম একি বুম! না অনস্ত বর্ত্তমানে পাযুষ কান্তির মত নিদা! বস্তুতঃ একজন সরল, নিরহক্ষারী, আড়ম্বরহীন, অভিমান শৃত্য, বন্ধুবৎসল ও একাধারে বহু গুণ সম্পন্ন এমন একটী থাঁটী মানুষ আর আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় নাই। সামি তাহার বালা সহচর, সহপাঠী, অন্তর, বন্ধু ছিলাম, যে বন্ধুত্ব বর্ত্তমানে বিরল, ভাহার পরলোক গমনে আমি বিশেষ ব্যথিত। ভগবান তাহার আ্যার কল্যাণ করুণ ইহাই আমার শেষ निद्वन्त ।

বিবিধ

কংগ্রেস ও প্রদেশনী—কলিকাতার এবার কংগ্রেস ও তৎসহ বৃহৎ প্রদর্শনী (Exhiliton) হইবে। লার্ক সার্কাস সকলে প্রায় হইশত বিঘা জমিতে এই ছইয়ের বাবস্থা করা হইতেছে এই একজিবিসনে তারত লাত শিল্প সকল দেখান হইবে অধিকও ক্লি মহিলার শিল্প, স্বাস্থ্য বিভাগ হারা শিক্ষা বিস্তারের চেষ্টা করিবার আব্যোজনও কর্তৃপক্ষরা করিতেছেন এই অমুষ্ঠানে ভারতের সব দেখা গুলি হইতেই নানারূপ দ্রব্যাদি প্রদর্শিত করিবার তাড়াহড়া পড়িয়া গিয়াছে বহুবংসর এরূপ প্রদর্শনি এদেশে হয় নাই। প্রদর্শনি ডিসেম্বর মাসের মাঝামাঝি খোলা হইবে।

ব্যাহ্রাম শিক্ষার ব্যবস্থা—গর্ভাদেও

অনেক বেতন দিয়া বাঙ্গালা দেশের ক্ল (Phycical Calture) ব্যায়াম প্রবর্তনের ব্যবস্থার জন্ত নিযুক্ত
করিয়াছেন তিনি কিরূপ ব্যায়াম এদেশের উপযোগী
তাহা স্থির কয়িয়া অনেকগুলি শিক্ষককে নিজ প্রণালী
অকুষায়ী ব্যায়াম শিক্ষা দেবার উপায় তাহাদের শিথাইয়া
দিবেন এই সব অভিজ্ঞ লোকের। জেলায় জেলায় গিয়।
প্রত্যেক ক্লে ছাত্রদের ব্যায়াম শিক্ষা দিবেন। গুনা
যাইতেছে প্রায় ৫০টি গ্রাজ্মেট ইতিমাধ্যই এই ব্যায়াম শিক্ষার জন্ত আদিয়াছেন।

লালা লাজপথ রাহ্য—লালা লাজপত রায়ের আকম্মিক মৃত্যুতে দেশবাসী অভ্যস্ত মর্শাহত হইরা পড়িরাছে। তিনি বৃদ্ধ হইরাছিলেন তাঁহার ৬৪ বংসর বয়স হইরাছিল কিন্তু স্কৃত্ব শরীরে ছিলেন বলিয়া তাঁহার আসয় মৃত্যু কেহই কয়না করিতে পারেন নাই। বিচক্ষণ রাজনৈতিক হিসাবে তাঁহার প্রই খ্যাতি ছিল এবং সে খ্যাতি সম্জ্পারেও গিয়া পৌছয়াছিল। ভারতবাসী তাঁহার নিকট অনেক হিসাবেই শ্লী, কারণ তিনি শুধু রাজনৈতিক নতে, সমাজ

দেবক ও ধর্ম সংস্থারক রূপেও তাঁহার খ্যাতি ছিল।

সমগ্র ভারতবাসীর সহামুত্তি বেন তাঁহার শোক সমগ্র পরিবার বর্গের শোক লাঘব করে

বিলাতে বিলাতে ব্য দ্য-সম্প্রতি খুব হ ইয়া গিয়'ছে। একচোট ঝচ ঝড়ে ঋনেক লোকের প্রাণহানী হইয়াছে বলিয়া ওনা যাইতেছে। নিলাতে দব জিনিষ্ট বেশ একটু অভি মাত্রায় **मिन** ক্ষেক মাস অংগে অস্বাভাবিক বৃষ্টিপাতেও রাপে অনেক হট্যাছিল।

পাশ্চাত্য — জগতে বিজ্ঞানের ধে কিরপ চর্চা হইতেছে ভাহা আমরা অবগত আছি। সম্প্রতি ফ্রান্সে কোন একটা বাগানে, একটা বাধাকপি হইয়াছে, তাহার ঘের হইতেছে ৭ ফিট। কপিটা এত বড় করিবার জন্ম নাকি বৈত্যতিক শক্তিও কাজে লাগান হইনছিল।

তাইন সন্স্যু—অনারেবল মিষ্টার সতীশ রঞ্জন দাদের মৃত্যু হওয়াতে, বড়লাটের আইন সদজ্যের পদ থালি হইয়াছিল এবং দেই দদে প্রীযুক্ত জয়কার পাইবেন বলিয়াই অনেক দিল ধরিয়া শুনা যাইতেছিল, কিন্তু গল্পরুদেন্ট এখন পর্যান্ত কাহাকেও মনোনীত কনে নাই। শ্রীযুক্ত জয়কার একক্ষন সাইমন বিরোধী, অতএব গ্রৱমেন্টের সহিত তাঁহার বিশেষ সন্তাব নহে।

কান্দী হিন্দু মহিলাশ্রম—কাণী হিন্দু
মহিলাশ্রম এবং নারী সমিতির উদ্যোগে কুচবিহার
ঠাকুরবাড়ীতে মহিলাদের একটি সভা হয়। স্বর্গীয়
ভূদেব মুখাজ্জীর পুত্রবধ্ শ্রীযুক্তা ধরাস্থদারী দেবী
সভানেত্রীর আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন। আশ্রমের
বার্ষিক বিবরণীতে দেখা যায় যে, আশ্রম অনেক হিতকর

কার্য্য করিরাছে। শ্রীমতী স্বর্ণান্ডা দেবী এবং শ্রীযুক্তা অনুরূপা দেবী চমৎকার বক্তৃতা দিয়াছেন। আশ্রমের বালিকারা চমৎকার স্তোত্র এবং গানের দারা সভার আনন্দ বর্দ্ধন করিয়াছিল। আবরা এইরূপ বড়লাট ক্ষমিদার দিগের নিকট যে বক্তৃতা করিয়াছেন ভারতে এই ভক্তি করিয়াছেন "যে এজাদের উরতিতেই ক্ষমিদারদের উরতি যদি জমিদারের। প্রজাদের দিকে দৃষ্টি রাখেন এবং আধুনিক কালোপযোগী উপায়সমূহ অবলম্বন করিয়া তাহাদের মধ্যে শিক্ষা, সাহ্যা, ক্রমি প্রভৃতির উর্লুতর চেষ্টা করেন, ভবেই জমিদারেরা দেশের Natural Leaders বা স্বাভাবিক নেতারূপে গণ্য হইবেন, অন্তথা নহে! আশা করি বড়লটের এই অপ্রিম্ন সভ্যের আঘাতে বেহারী জমিদারদের কিঞ্চিৎ চৈতন্ত হইবে।"

১০৮ বংসর বহাসেও নৃত্য-মার্কিন রন্ধের যৌবন উৎসাহ। ১১০ এবং ১১৫ এর যোগদান।

ভ্যাঙ্ক্বাবের ২২শে অক্টোবরের সংবাদে প্রকাশ যে
শনিবার দিন রাত্তিতে এথানে এক •৮ বয়স্ক বৃত্তের
অন্ত্ত জন্মতিথি উৎদব সম্পান হইয়া সিয়াছে। এই বৃদ্ধ
এখনও যুবকের মত প্রবল উৎসাহে ঘোড়ার সাজসজ্জা
প্রস্তুত্বের কার্য্য করিয়া থাকেন।

এই জ্বন্থতিথি উৎসবে ভ্যাঙ্ক্বার সহরের আরও

৪ জন শত বর্ষের বৃদ্ধ বোগদান করিয়াছিলেন।

ইহাদের মধ্যে মিসেন্ ম্যাকফোর বয়স ১০৫ এবং মিঃ জিন
ম্যাকিনটসের বয়স ১১০।

১০৮ বংসরের বৃদ্ধ কুইক ১০৮ টি সিগারেট উপহার লাভ করেন এবং শতবর্ষের বৃদ্ধগণ মিলিয়া নৃত্য করেন।

কাণীতে স্থাগ্রহণ উপলক্ষ্যে অত্বংধিক লোকের ভিড় হওয়াতে সহরে কলেরা ভীষণ আকারে দেখা দিরাছে। দৈনিক হুই শতের অধিক লোক মারা যাইতেছে।

শিক্ষা-সংক্রান্ত—তুরকে লাটন বর্ণমাল। প্রবর্তনের পাকা ব্যবস্থা হট্মা গিয়াছে। তুরিক্ষের

গ্রাশনাল এসেম্ব্রিলি ঐ মর্গ্বে এক স্থাইন পাশ করিয়াছেন। দেই আইন অন্থারে স্থাগানী ডিলেম্বর মাদ হইতে সংবাদপত্র ও স্থান্ত গ্রহাদি লাটিন ভাষার ছাপা হইবে। স্থাগামী জাত্মামী মাদ হইতে প্ররমেণ্ট এবং ব্যান্ধ প্রভৃত্তির কাজ কর্মে লাটিন হর্ফ ব্যবহার থাকিবে। ১৯০০ অব্দে তুর্ক্তের সর্কত্র লাটিন বর্ণমালার প্রচলন হুইতে স্থার বাকী থাকিবে না।

'ডাফ্রিন' ভাহাজে থাকিয়া নৌ-বিভা শিক্ষার ্ জহু মাদ্রাদ্ধ বিথবিভালয় ছইটি ছাত্তকে ভিন বংসরের জহু মাসিক ৬০ করিরা বৃত্তি দিবেন বলিয়া ছির । করিয়াছেন।

কানাডার মণ্টরিয়েল সহর হইতে ১২ই নভেম্বের সংবাদে প্রকাশ যে তথা হইতে "লার্কব্যাহ্ব" নামক জাহাজে প্রায় হই লক্ষ মণ গম কলিকাতা অভিমুখে রওনা হইয়াছে। কানাডা হইতে এই প্রথমবার গ্র ভারতে আসিতেছে। শীঘ্র আর এক জাহান্ধ গ্র প্রেরিত হইবে।

বৈদেশিক বাক্তা—৬ই নভেম্ব জাপানের প্রাতন রাজ্যানী কি ওটো নগরে জাপানের নৃতন সমাট হিরোহিটের রাজ্যাভিষেক হইয়াছে। কিওটো ও টোকিও সহর বিচিত্র সাজ সজ্জাষ ভূষিত করা হইয়াছিল। জভিষেকের পর নির্দিষ্ট সময়ে সম্রাটের এক কোটা প্রজা এক সাজ জয়োলাস করিলা উঠিয়াছিল।

আমেরিকায় যুক্তরাজ্যের প্রেসিডেণ্ট কুলিদের কার্য্যকাণ অবসান হওয়ায় নৃতন নির্বাচনে মিষ্টার হভার প্রেসিডেণ্ট নির্বাচিত হইয়াছেন। ইনি আইওয়ার এক বন গ্রাম্য কর্মকারের পুত্র। ষ্ট্যালফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে ম্যাট্রিকুলেশন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। বিগত মহাবুদ্ধে বেশজিয়মে ৭০ লক্ষ বিপদ্ধকে দৈনিক আহার বোগাইয়া ছিলেন।

সামরিক উপদেষ্টানটোন কুয়েমিংটাঙের সামরিক উপদেষ্টারূপে জার্মণী হইতে কার্ণেল বোয়ার সাংহারে পৌছিয়াছেন, তিনি গত মহাযুদ্ধে জার্মণ সামরিক প্রিবন্তুক্ত ছিলেন। কার্ণেল বোরার জাতীয় সেনাদলকে নুতন করিয়া গড়িয়া তুলিবেন।

ভেনভার কেমিক্যাল কোম্পানীর কর্ত্মরা "The Phlebotomist" क्रिवाह्न. हेरां चार्क उपरम्भ पूर्व कथा चाह्र ৰাহা চিকিৎসকদের কাজে লাগিতে পারে। তাহারা প্রাসিদ্ধ জাপানি চিকিৎসক (Dr. Noguchi) মহাশয়ের একটা পেনসিলে আঁকা বড় ছবি বিনা মূল্যে বিভরণ করিতেছেন, স্বাস্থ্যের গ্রাহকগণের মধ্যে যদি কেই উক্ত ডাক্তার মহাশয়ের ছবি চাহেন একিফোজিষ্টানের মাবিষ্ণর্জা ডেনভার কেমিক্যাল কোম্পানীর নিকট আমেরিকায় निभित्न भारेत्व।

সনে ব্যথিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় : আমাদের শিশুরা তুথ না পাইয়া রোগে ভুগে মরে। সমবেত চেফায় ইহা নিবারণ হইতে পারে।

मह मण्लापक-किराज औरेन्द्र अध (मन वाधुर्दिव मणाञ्जी L. A. M. S.

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street From. Gobardhan Press, 12 Gour Mohan Mookerjee Street, Calcutta,



কালা-আজর চিকিৎসায় "এ্যা ণ্টিমণি" ঘটিত ঔষধগুলির মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ



NEO-STIBOSAN 693-B

(p-Aminophenylstibinic-acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাত্মদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কালা-আজর বিভাগে দ্বির্ষব্যাপী বস্তু গবেষণার ফলে ইহা নিদ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-প্রিবোসান—নির্দ্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।
নিও-প্রিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এগাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ তন্মধ্যে
আছে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-প্রিবোসান— শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।
ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর চিকিৎসায়
ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এগাণ্টিমণি ঘটিত ঔষধ সমূহের
কালা-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693 (Von
Heyden)

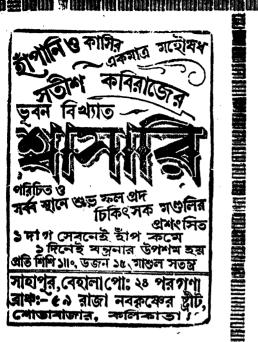
Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মানের ১৮১ পৃষ্ঠা কিরূপে বিক্রয় হয় :—

- (क) ১০টী এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স o.oc গ্রাম।
 - ,, ,, ,, o.\(\sigma\), ,, ,, o.\(\sigma\),
- (খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।
- (গ) হাঁদপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্ম ১ গ্রাম ও ৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও সন্থান্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায় প্রাপ্ত হওয়া যায় :

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. "Bayer-Meister Lucius"
P. O. Box 2122, Calcutta.



ণাগলের মহৌমধ

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৬৭া৩ কর্ণওয়ালিস ট্রাট, কলিকংতা। টেলিগ্রাম—Dauphin, Caluctta. ৪০ বংসর বাবং আবিস্থত চইরা শত সহস্র ছণ্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রেকার বায়ুরোগগ্রন্ত রোগ আরোগ্য হইয়াছে। মৃচ্ছা, মৃগী, অনিজা, হিষ্টিরিয়া অথবা স্লায়বিক ক্রেলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ। পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়। প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

"হ্বাস্থ্যের" বি

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মৃল্য ডাকমাগুল সহ ২ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মৃল্য ১০ আনা। ফাল্পন ইইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মৃল্য লওয়া হয়া কেন্ন বংসরের মধ্যে
প্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্পন হইতে কাগ্ড লইতে হয়।
য়্রশ্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

আপ্রাপ্ত সংখ্যা। "ত্মান্ত্য" প্রতি বাংল। বানের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাদেঃ কাগজ না পাইলে দেই মানের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাক্ঘরে ধ্বর লইরা ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঙান আবশ্রক।

প্রত্যান্তর। বিপ্লাই কার্ড কিখা টিকিট ন। গাঠাইলে কোন চিঠির জাব দেওরা সম্ভব হর না।

প্রবিজ্ঞাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওরা থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওরা হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তংসধদ্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

°° নিশ্বসাবলী ।

বিজ্ঞাপান। পোন্মাদে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, ভাহার পূর্ব্ব মাদের ১৫ই তারিথের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভালিয়া পেলে তজ্জ অ আমগা দায়া নহি এবং বিজ্ঞাপন যথন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সংক্ষ ফেরং লইবেন। নচেং হাগাইয়া গেলে আমগা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার ধানান হয়।

> ব্ৰজেন্দ্ৰনাথ গাঙ্গুলী এম, বি, (সন্বাধিকারী)।

কাৰ্য্যালয় - ১০১ নং কৰ্ণওয়ালিন ব্লীট, কলিকাতা

ক্ববি-সম্পদ।

(গত বৈশার্থ মাসে ১৮শ বর্ষে পদার্পণ করিছে।)

ৰাঙ্গালাভাষায় প্ৰকাশিত একমাত্ৰ কৃষি-বিষয়ক সচিত্ৰ মাসিক পত্ৰ। অগ্ৰিম বাৰ্ধিক মূল্য ডাকমাণ্ডল সমেও ৩, মাত্ৰ।

প্রবন্ধ-সম্পদে অতুলনীর, চিত্র সৌন্দর্ব্যে অপূর্ব্য ও সর্ব্যরে উচ্চ-প্রশাসিত বালালার ক্রি-বিষয়ক সর্বশ্রেষ্ঠ ও বৃহত্ত্ব পরে। প্রত্যেক গৃহত্তেরই নিতা প্রয়োজনীর। আমেরিকা, ইংলও, ফ্রান্স ও জাপান প্রত্যাগত ক্রিতর্বিদ্বাণ, বন্ধ ও আসামের সরকারী ক্রি-বিভাগের বহুসংখ্যক উচ্চপদত্ব কর্মচারী এবং বহুদর্শী ও অভিজ্ঞ খনামধ্যাত ব্যক্তিনিগের সকলেই ক্রি-সম্পদের নির্মিত লেখক। ইংলের লিখিত ক্রি-প্রবন্ধ এবং বহু ক্রি-সম্পদের প্রত্যেক্তি প্রবন্ধই অবশ্ব জ্ঞাতবা বহুতথাপুর্ব এবং শিলাপ্রদ। নানাজাতীয় শাক-সজী, তরিভরকারী, ফুল ও কলের চাব, আরকর উদ্ভিদ চাব, মাছের চাব, গৃহপালিত পক্ষী-চাব, মসলা-চাব পশুপাল্প গো-চিকিৎসা কৃরি-শিল্প সার-বিজ্ঞান, খনার বচন, ক্রিবচন, উদ্ভিদতত্ব এবং দেশী ও বৈদেশিক চাব-বাস-প্রণালী প্রধানত: এই সকল বিব্য সম্পদ্ধ বিশ্ব সভাবে আলোচনা করা হল। একমাত্র ক্রি ব্যতীত অন্ত কোনও বিব্যই ক্রি-সম্পদে প্রকাশিত হয় না; এবং ইংতে কোনও বাজে প্রবন্ধ রহে না। ক্রিতন্ত্রের বহুল প্রচার কামনায়, প্রথম বর্ষ হইতে পঞ্চদশ বর্গের অর্থাৎ ১৩১৭ হইতে ১০০১লাল পর্ব্যন্ত ;

পুরাতন ক্লুহি-সম্পদের

প্রত্যেক বংসরের সম্পূর্ণ দেট (ৰাদশ সংখ্যা একতো) একত্তীয়াংশ মূল্য অর্থাৎ ১ টাকার প্রদন্ত হইবে। প্রাতন পত্রিকা অত্যর সংখ্যকই আছে। এ আশাতীত হবোর বেণীদিন রহিবে না। হতরাং বাঁহারা এ অমূল্য রত্ন সংগ্রহ করিরা অর্থের সন্থাবহার করিতে চাছেন, তাঁহারা 'দিন কতক পরেই লওরা বাইবে'' বিলয় চুপ করিরা রহিবেন না—বাহা প্রকৃতই হবোগ, তাহা দ্বীবনে দুই একবার আইনে মাত্র; উহা হেলার হারাইলে আপ্শোদের সীমা থাকে না। প্রাতন কৃষি-সম্পাদের নৃত্য সংস্করণের সন্থাবনা নাই ;—একবার ফুরাইয়া গেলে, উহা আর কথনও পাইবে না।

পুরাতন কৃষি-সম্পদ ভি: কি: করিয়া পাঠান হয়। স্বতরাং যিনি যত বৎসরের কৃষি-সম্পদ লইতে ইচ্ছা করেন, তত বৎসরের ফ্লভ মুল্যে ও ডাকমাগুলাদি (রেজেষ্টারী করিয়া পাঠাইবার ব্যরসহ) মনিঅর্ডার করিয়া পাঠাইয়া দিলেই ঘরে বসিয়া সকল পত্রিফা প্রাপ্ত ছইবেন, ডাকমাগুলাদি একবৎসরের পত্রিকার জন্ম। ৮০ আনা এবং একাধিক বৎসরের ছইলে প্রতিবৎসরের জন্ম। লাগিবে।

টাক। পাঠাইবার ঠিকামা—শ্রীনিশিকাস্ত। ঘোষ কৃষি-সম্পদ অফিস, ঢাকা।

কলিকাত। স্বায়ুর্কে কলেজ ও হাসপা তালের অধ্যাপক ও হাউদ ফিজিসিয়ান
'বিষয়া' ও "আয়ুর্কিজ্ঞান' পত্রহয়ের সহযোগী সম্পাদক,

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ দেন আয়ুর্কেদশান্ত্রী এল,এ,এম,এস, প্রশীত

নৃতন পুস্তক

বাঙ্গালীর খাদ্য

মহামহোপাপ্রায় কবিরাজ শ্রীযুত গণনাথ সেন সর স্বতী এম, এ, এন, এম, এম মহোদয় িথিত ভূমিকা সম্বলিত।

> অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাছদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে। ব্যাহ্য বাহাদুর ভাঃ শ্রীযুক্ত চূলীলাল বস্তু দি. আই, ই বলেন — "আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।" স্কুল্য ॥০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহজ্ব প্রাপ্য ঔষধ দারা চিকিৎসা হইতে প্রদন্ত হইরাছে।
কবিরাক্স নিরোমনি শ্রীযুক্ত স্থামানোস বাচস্পৃতি মহাশর বলেন— এ পুন্তকের ধারা দেশের ও দশের উপকার হইবে। মূল্য ॥০০ দশ মানা।
আব্রোগ নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ খ্রীট, কলিকাতা



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বরেরাগের একমাত্র মহৌযধ)

অত্যাবধি সর্ব্ধবিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি কারক মহৌষধ আবিদ্ধার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১॥০ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ১১; ছোট বোতল ১১ টাকা প্যাকিং ডাকমাশুল ৬০ আনা .

রেলওয়ে কিংবা প্রিমার পার্ষেলে লইলে খরচা অতি স্থলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অস্যাস্য জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাগ্য বড়লাট বাহাছর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বভিক্নমণ্ড পাল এণ্ড কোৎ, ১ ও ০ বনফিল্ডদ্ লেন, কলিকাতা।

नामनाम इनिष्ठात्वज काम्मानी निषिर्छ

হেড্ অফিস, ৭, চার্চ্চ লেন, কলিকাতা। ইহা একটি প্রকৃত ভারতীয় জীবনবীমা কোম্পানী

অংশগত মূলধন—১০,০০,০০০ দশ লক্ষ টাকা শি সঞ্চিত মূলধন—১,২০,০০,০০০ এক কোটী যিশ লক্ষ টাকা

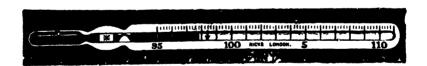
৫০,০০,০০০ পঞা। লক্ষ টাকার অধিক বীমাকারিগণের দাবীপূরণ করা হইয়াছে।

্ এই কোম্পানী অতি অল প্রিমিয়মে ীমাবিশেষক্ত পণ্ডিতগণের অভিমত শ্রন্থারে জীবন-বামার কার্য্য করিয়া থাকে। মধ্যবিস্ত ভদ্র জনসাধারণের জন্য জীবন-বামার ইহারা করেকটা অভিনব লাভগনক ব্যবস্থা করিয়াছে। এই সকল ব্যবস্থা হারা পরিবারবর্গের ও অনুগত ব্যক্তিগণের গ্রাস্থাস্থাদনের ব্যব্ধা করা যাইতে পারে।

পুত্রকনাগণের শিক্ষা ও বিবাহের বায় সন্ধ্যন যে কির । মায়াসসাধা তার প্রত্যে শভিত বকট সমকে উপশক্ষি করিতে পারেন। এই ন্যাশান্যাল ইন্সিওরেন্সের সহিত বীমা করিলে উক্ত সমস্তার শর্থাৎ আরের অধিক ব্যয়ন বাছল্য-সমস্তার সমাধান হইতে পারে ইহাতে আপনার যদি আন্তা থাকে, তাহা হইলে এই কোম্পানীর নিয়মাবলির জনা আবেদন করন।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্ম্মোমিটারের প্রস্তুতকারক। পুথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণদক ও ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত—

থার্মোমেটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতে সর্বতে পাওয়া হায়।

বদি আপনাদের কিনিতে অস্থবিধা হর, আমরা স্কবিধা দরে, পাইকারী হিগাবে কিনিয়া দিতে পারি।

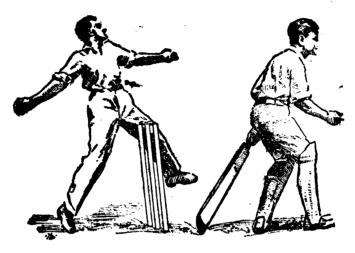
Special Representative :- A. H. P. Jennings,

Sole Agents :- ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

সাবধান। আমাদের থাকোঁমেটার জাল হইতেছে।

वाळ्वल !



বাহুবল না হইবার অন্যতম কারণ স্নায়ুমণ্ডলীর প্রবীলতা।
দুব্ধলশক্তি নিত্য জীবন-সংগ্রামে পদে পদে পরাজিত হয়।
বি কোনও অবস্থায় দৈহিক সামর্থ্যে তুর্বল এবং অনুপযুক্ত মনে হইলে
আর কালবিলম্ব না করিয়া

্ত্রিক্রবিদ্ধার ব্যবহার করিবেন।

অচিরে ধমনীতে সতেজ রক্তপ্রবাহ বহাইয়া স্নায়ুমণ্ডলীতে নবশক্তির সঞ্চার আনিয়া শরীর কার্য্যক্ষম, বলীয়ান এবং আত্মশক্তিতে সম্পূর্ণ আস্থাবান করিয়া ভূলিবেন।

সকল ডাক্তার্থানায় পাওয়া যায়। সি, কে, সেন, এণ্ড কোং লিঃ কলিকাতা।